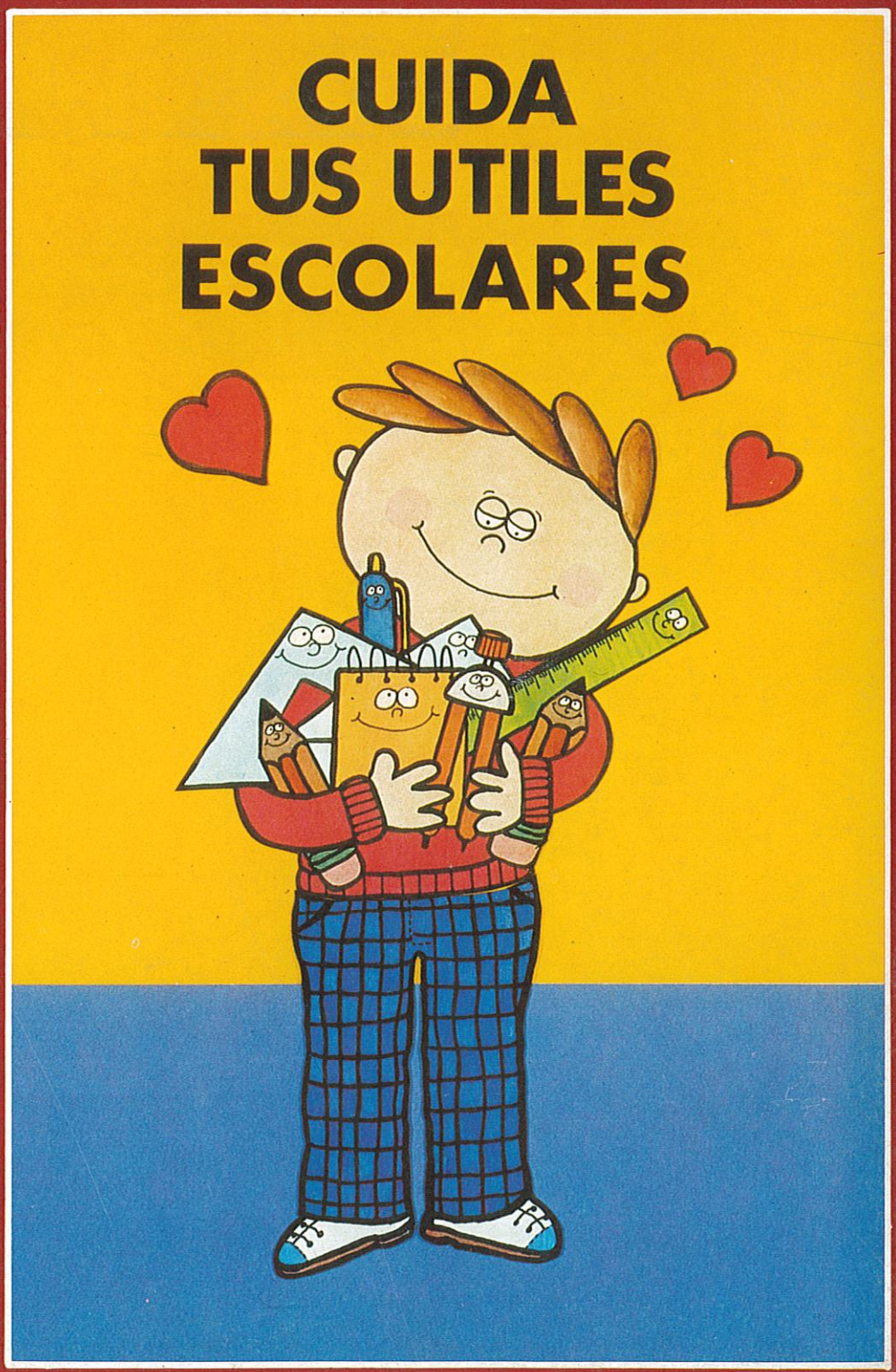
revista del
consumidor
informa, capacita y orienta
UNA PUBLICACION DEL INSTITUTO NACIONAL DEL CONSUMIDOR
NUMERO 127
500 PESOS

Comparamos para usted la calidad de cuadernos, gomas, crayones y sacapuntas

¿Homeopatía, Herbolaria Acupuntura? USTED ELIGE

Pantalones de poliéster Ventajas y peligros



0 10722 72513 04

16 DE SEPTIEMBRE EN SAN ANDRES TUXTLA

Además del tradicional Grito de Independencia la noche del 15 y del desfile del 16 por la mañana, las fiestas patrias en San Andrés Tuxtla lucen globos de papel de china de diversos tamaños que, hechos por piñateros y por los propios vecinos, son elevados por medio de aire caliente.

Todo depende del clima: si éste es propicio, el cielo se puebla de globos de papel de china.

Esta tradición, que ha disminuido o desaparecido en otros lugares, en San Andrés se arraiga y acrecienta cada vez más debido al ingenio de sus habitantes, quienes cada año hacen nuevas figuras y prueban globos tan grandes que resultan espectaculares.

Ya son famosos los globos de Don Carlos Chávez, vecino del barrio de Campeche, quien año con año reproduce en enormes figuras a grandes estrellas con medidas que alcanzan ocho y nueve metros de altura, y que la tarde del 16, con la asistencia de muchos admiradores, serán nuevamente elevados sobre la carretera federal usando ventiladores y grandes antorchas y "candilejas".

El gusto que causan los globos de San Andrés dan lugar a una sana y grata convivencia, que compromete a sus habitantes a seguir adelante. Las tradiciones en nuestro país persistirán mientras haya gente como ellos.

DIRECTORIO INCO

Dirección General
CLARA JUSIDMAN DE B.

Dirección Técnica
SALVADOR DE LARA RANGEL

Dirección de Promoción
ANDRES MANUEL LOPEZ OBRADOR

Dirección de Producción Audiovisual y Editorial
MARTHA SUSANA RUIZ SILVA

Dirección de Finanzas y Administración
MANUEL GALVAN ZUART

Coordinación de Delegaciones
GRISELDA ARISTA QUEZADA

SUBDIRECCIONES

Estudios Socioeconómicos
ARACELI MORENO ACOSTA

Estudios Técnicos
LUIS JUAREZ SUAREZ

Promoción
RODOLFO F. PEÑA VILLANUEVA

Producción Audiovisual y Editorial
JOSE LUIS GARCIA NAJERA

Administración y Finanzas
JAVIER ESCALERA LEANDRO

DELEGACIONES

Chihuahua
VICTOR MANUEL BARRIGUETE

Coahuila
MARCELA GOMEZ WULSCHNER

Estado de México
GABRIEL GAMA FLORES

Guanajuato
LUIS O. MEDELLIN OCHOA

Guerrero
MARGARITA GALEANA ADAME

Hidalgo
ESTEBAN G. CHAPA ZAMORA

Jalisco
JUAN GARCIA CASTILLO

Morelos
RAUL CARBONELL CARDENAS

Nuevo León
FRANCISCO JAVIER NUÑEZ

Puebla
ROBERTO ARTECHE LUGO

Sonora
L. RAYMUNDO ESCAMILLA DIAZ

Tamaulipas
GUILLERMO NUÑEZ VELA

Tlaxcala
IVONNE BUENTELLO REBOLLO

Veracruz
JULIO CESAR SOSA MIROS

INSTITUTO NACIONAL DEL CONSUMIDOR

SECTOR COMERCIO Y FOMENTO INDUSTRIAL

Indice

Editorial 2

La automedicación No juegue con su vida 3

Reacciones adversas de los medicamentos 6

Herbolaria 9

La homeopatía 14

Acupuntura ¿Tormento Chino? . 17

Guía para la alimentación de la familia mexicana ... 20

Cuadros comparativos sobre la calidad de cuadernos, gomas para borrar, crayones y sacapuntas 21

Estudio realizado por el Departamento de Ingeniería del INCO

Las andanzas de los precios en el mes de julio 25

***Chava Flores* ahí te dejo este homenaje** 28

Pantalones de poliester 32

Estudio sobre las ventajas y peligros de este tipo de pantalones.

La importancia del refrigerio escolar ... 33

Recomendaciones para el refrigerio de los niños en este regreso a clases .....

El gasto de publicidad en 1986 . 36

Cocina tradicional . 38

Los frijoles, importante alimento en la dieta nacional.

Consejo Editorial: Clara Jusidman de B.; Martha Susana Ruiz Silva , Salvador de Lara Rangel; Griselda Arista Quezada; Rodolfo Peña Villanueva; Luis Juárez Suárez; Araceli Moreno Acosta. **Subdirección de Producción:** José L. García Nájera. **Jefe de Información:** Oscar Romero Rojas. **Jefe de Redacción:** Patricio Avitia: **Suplemento "El Brinco":** Marie Puga. **Diseño:** Gabriel Castro; **Formación:** Enrique Méndez; **Corrección:** Jorge Ortiz. **Reporteros:** Mario A. Caballero, Amalia Beltrán E.; Marta Sandra García; Arturo Cárdenas; Eduardo Aguilar; Enrique Lara; Edgardo García; Laura Juárez. **Formación e Ilustración del Brinco:** Ma. Dolores Ramírez, Mónica Miranda V., **Fotógrafos:** Fernando Rojas; Gustavo A. Carrillo V.; Héctor Reynoso.; Elizabeth Garci. Núm. 127-IX-87

APOYO DE LOS DEPARTAMENTOS: Análisis sobre Comunicación: José Chan Escalante. **Comunicación y Diseño Gráfico:** J. Gabriel Castro R. **Información y Orientación Directa:** Gregorio Alanís Pardiñas. **Derechos del Consumidor:** Héctor I. Mejía Alvarado. **Documentación e Información:** Francisco Jiménez Rojano. **Educación para el Consumo:** Blanca Pastor Téllez. **Bioquímica:** Ana Ma. C. de Haqueht. **Alimentación y Nutrición:** Ivonne Shoucair. **Estudios Económicos:** Victor Santillán Meneses. **Seguimiento y Análisis del Consumo:** José Manjarrez Medina. **Ingeniería:** Eduardo Martínez Pacheco.

Editorial

En este número de la revista presentamos en torno al tema de la salud,información sobre diversas alternativas tradicionales de curación, como la herbolaria, acupuntura y homeopatía. Si bien este tipo de posibles opciones de salud han logrado desarrollarse en diferentes partes del mundo, también han sufrido la proliferación de charlatanes impulsados por el afán de lucro.

Uno de los problemas que se presenta en los múltiples métodos de curación es la automedicación. Autorrecetarse y recomendar a otras personas algún medicamento que en otras circunstancias dio buen resultado, es una costumbre que frecuentemente se pone en práctica en nuestro país.

Se ha podido comprobar que de cada cien pesos que destinamos a la salud familiar, 40 los gastamos en medicamentos que no nos ha recetado el médico.

Aparentemente el automedicarse ofrece ciertas ventajas, pues en ocasiones permite atacar de imediato los síntomas de una enfermedad y significa un aparente ahorro porque se evita el gasto en la consulta médica; sin embargo esta práctica trae consigo muchos riesgos, algunos de ellos muy graves. De estos y otros aspectos de la automedicación, presentamos un extenso artículo en esta revista.

Con el propósito de proporcionar información útil a los padres de familia para la compra de artículos escolares, el Departamento de Ingeniería de este Instituto realizó varios estudios sobre la calidad de diversos útiles para los niños en su regreso a clases. En este número presentamos los resultados de los análisis de calidad de cuadernos, gomas para borrar, crayones y sacapuntas, que realizó dicho Departamento.

Con motivo de este regreso a clases, también ofrecemos algunos consejos prácticos y recetas para el refrigerio escolar que contienen un aporte suficiente y balanceado de nutrimentos para la buena realización de las actividades escolares de los niños y para su mejor desarrollo físico.

En esta misma edición, rendimos un sencillo homenaje a quien fuera el cantor de un México presente en barrios y colonias, difusor de la cultura popular y generoso colaborador y amigo de nuestro Instituto: Chava Flores.

La automedicación: No juege con su vida

José Eduardo Aguilar Magaña

¡No se autorrecete!

Recetarse uno mismo o recomendar a otra persona alguna medicina que en otras circunstancias dio buen resultado, es una mala costumbre que frecuentemente ponemos en práctica. Sin embargo, los riesgos que esta acción trae consigo son muy grandes. Sus efectos perjudiciales pueden ir desde una leve reacción alérgica hasta la parálisis o la muerte. Los hospitales reciben cada día muchos enfermos intoxicados por uso indebido de medicamentos.

¿En qué consiste la automedicación?

La automedicación consiste en tomar o aplicarse medicinas sin consultar a un médico, ya sea por iniciativa propia o aconsejado por otra persona. Nos puede parecer fácil repetirnos la "receta" que alguna vez nos dio alguna persona o el médico que consultamos en cierta ocasión. Lo grave es que este modo de pensar se transmite de una generación a otra, con la idea de curarse pronto y en forma económica.

Este problema prevalece en todos los países en los que no hay un control estricto sobre la venta y distribución de medicamentos. Nuestro país no es la excepción, solamente existe control en la venta de medicamentos psicotrópicos y anfetaminas. Fuera de éstos, cualquier otro medicamento se vende abiertamente al consumidor, aunque en la caja se indique que su venta requiere receta médica. Los encargados de las farmacias, por su parte, contribuyen a agravar el problema al "recetar" medicamentos al consumidor sin tener las bases científicas y la capacidad para indicar el tratamiento adecuado, y así se convierten en cómplices de la automedicación. Asimismo, los medios masivos de comunicación son responsables de éste serio problema. Muchos medicamentos se recomiendan directamente a través de la televisión, en radio y en las revistas. En las farmacias, por ejemplo, podemos encontrar anuncios de algunas medicinas que, por lo general, indican el tipo de malestares que alivian, pero no mencionan nunca sus efectos adversos.

Según una investigación del INCO, se ha podido comprobar que de cada 100 pesos que destinamos a la salud familiar, 40 pesos los gastamos en medicamentos que **no nos recomienda un médico.**

En otras ocasiones, el propio médico es quien provoca problemas, ya no de automedicación sino de *sobremedicación* al recetar una gran cantidad de medicinas en vez de hacer un buen diagnóstico e indicar solamente las necesarias para curar la enfermedad. Esto repercute en la economía del enfermo y frecuentemente en su salud. Por ello es recomendable preguntar al médico sobre los efectos secundarios y otras posibles repercusiones por el consumo de dichos medicamentos.

¿Por qué no es recomendable automedicarse?

Aunque aparentemente el automedicarse ofrece ciertas ventajas, pues no solamente permite atacar de inmediato un malestar sino que además significa un ahorro al evitarse la consulta de un médico, en realidad, esta práctica trae consigo muchos riesgos, algunos de ellos muy graves.

Las personas que se autorrecetan o que aconsejan a otras emplear determinadas medicinas, pasan por alto o desconocen que cada organismo reacciona en forma diferente a las mismas medicinas y lo que en una persona fue benéfico en otra puede ser perjudicial. Tampoco toman en cuenta que cada enfermo necesita una dosis diferente, por lo que es importante conocer no solamente el peso y la edad del enfermo, sino también los distintos grados de concentración del medicamento y la forma precisa en que deben emplearse.

Desafortunadamente se acostumbra recurrir al médico hasta que la enfermedad inicial se ha complicado o la persona se ha intoxicado por el mal uso de una medicina.

Es indispensable tomar en cuenta que *todos* los medicamentos —hasta una simple aspirina— son capaces de provocar algunos efectos adversos aun cuando sean utilizados según las instrucciones del médico. Con mayor razón dichos efectos aparecen y son más graves cuando los medicamentos se emplean incorrectamente.

Dentro de la gran cantidad de medicamentos disponibles en la actualidad, los más utilizados en forma autorrecetada son los "sintomáticos", los cuales disminuyen las molestias momentáneamente pero no atacan el origen de la enfermedad.

Analgésicos

Son medicinas que se emplean para calmar el dolor de diversas partes del cuerpo, como el de cabeza, muelas, músculos y huesos. Muchos de estos medicamentos contienen sustancias que no permiten que la sangre coagule correctamente si se usan en forma indebida; además, pueden causar graves daños al estómago como la gastritis y la úlcera, a los intestinos, y perjudican al hígado y a los riñones.

Antigripales

Se emplean para disminuir algunas molestias que produce la gripa pero no para curarla, ya que ésta es producida por diversos virus y se sabe que a estos microorganismos no los mata ningún medicamento conocido hasta la fecha, sino que el mismo cuerpo se encarga de destruirlos.

Los antigripales generalmente son combinaciones de analgésicos y antihistamínicos. Tomados en grandes cantidades pueden causar gastritis, sangrado intestinal y anemia.

En casos de gripa lo mejor es dejar fluir el moco, tomar muchos líquidos, comer lo mejor posible y guardar reposo.

Jarabes para la tos

La tos es una defensa del organismo y su finalidad es desalojar secreciones y elementos extraños como polvo y bacterias de las vías respiratorias. La tos no es una enfermedad, sino una señal de alguna enfermedad respiratoria. Los jarabes solamente disminuyen la tos de manera inmediata pero no curan la enfermedad que la causa, que puede ser desde una simple gripa hasta tuberculosis o enfisema, por lo que es arriesgado eliminar la tos sin conocer su causa. De esta manera, la enfermedad puede avanzar en forma ignorada.

Algunos jarabes contienen codeína, que es una sustancia derivada del opio y que resulta peligrosa para los niños, ya que les puede causar parálisis respiratoria y, en consecuencia, la muerte.

Antidiarreicos

Son medicamentos que disminuyen la diarrea pero que no eli-

minan su causa, que puede ser una infección, parasitosis o una intoxicación, entre muchas otras. Los antidiarreicos que contienen sustancias derivadas de la atropina, como el *Lomotil*, resultan peligrosos si se usan indebidamente, ya que pueden detener la movilidad normal del intestino, situación que pone en peligro la vida.

Tranquilizantes

El abuso de los tranquilizantes puede provocar dependecia física y mental. También puede causar envenenamiento que se caracteriza por sueño, disminución brusca de la presión sanguínea, inconciencia, paro respiratorio y muerte. Desafortunadamente el uso de estos medicamentos es muy popular como remedio contra el insomnio, por lo que miles de personas en nuestro país dependen de ellos para dormir.

Antibióticos

Estos medicamentos no tienen la finalidad de calmar síntomas, sino de curar la enfermedad cuando ésta es una infección. Representan, quizá, el mayor avance de la medicina durante el presente siglo, ya que pueden curar enfermedades que antes resultaban mortales. Sin embargo, el abuso o mal uso de los antibióticos puede causar daños a la salud como los siguientes: alteraciones en las funciones del hígado y de los riñones, problemas del oído y de la vista, intoxicación, dolor de cabeza, fiebre, convulsiones, diarrea y anemia.

Lo más grave del abuso de los antibióticos es que permite que surjan microorganismos que se han hecho, debido al frecuente uso, resistentes a dichos medicamentos, por lo que resulta más difícil curar las infecciones que provocan. Algunos médicos acostumbran recetar antibióticos en forma desmedida, aun en los casos que no lo ameritan, contribuyendo a agravar el problema.

¿Quiénes se benefician con la Automedicación?

Es claro que los enfermos no son los beneficiados; por el contrario, se exponen a múltiples y graves daños a la salud.

Mejor consulte a su médico

La comercialización irracional de medicinas que se practica en los países subdesarrollados ya ha sido prohibida en los países de origen de los fabricantes (Estados Unidos, Inglaterra, Japón, Alemania y Francia) ya que en ellos los medicamentos han provocado muchos daños a la salud. De esta manera, aprovechando la falta de tecnología y de capital necesarios que existen en nuestro país para la elaboración de medicamentos, las empresas extranjeras nos envían tecnología atrasada para producir medicinas que en sus países ya han sido prohibidos. Puede verse claramente que el objetivo principal de los laboratorios farmacéuticos es lograr la mayor ganancia posible y no la salud de las personas.

La automedicación es un problema muy complejo y arraigado en nuestras costumbres y no es fácil encontrar una solución definitiva. Si la causa es la falta de dinero para acudir a un médico particular, la Secretaría de Salud cuenta con Centros de Salud que proporcionan atención médica en forma económica.

Recordemos que la salud no es cosa de juego y que el remedio puede resultar peor que la enfermedad si no es indicado por un buen médico.

Fuente: INCO: La automedicación: Una decisión vital. Automedicación: Programa de la SS.

Reacciones adversas de los medicamentos*

Uno de los grandes triunfos de la ciencia es la desaparición y/o disminución de viejas enfermedades que acosaron al ser humano durante mucho tiempo. Asimismo, se ha logrado aumentar el período de vida de la población.

Por lo anterior, es sorprendente que las enfermedades provocadas por los medicamentos y sus reacciones adversas estén, actualmente, tomando un auge inusitado.

Los médicos, por su parte, están preocupados porque el uso de medicamentos, con mayor poder curativo o paliativo, están produciendo una gran variedad de enfermedades que no se pueden prever, son inesperadas y, en ocasiones, imposibles de evitar.

Definición de reacciones adversas

Existen en la literatura médica diversas definiciones de Reacciones Adversas. La más aceptada y amplia de todas es la que da la Organización Mundial de la Salud (OMS): "es aquella respuesta que es nociva y no deseada, y que ocurre a dosis normalmente usadas en el ser humano, para la profilaxia, el diagnóstico o la terapia de una enfermedad, o para la modificación de una función fisiológica".

Es prioritario por tanto, en cualquier país, realizar estudios serios sobre las reacciones adversas que se presentan con los medicamentos existentes en el mercado, de tal modo, que se determine su:

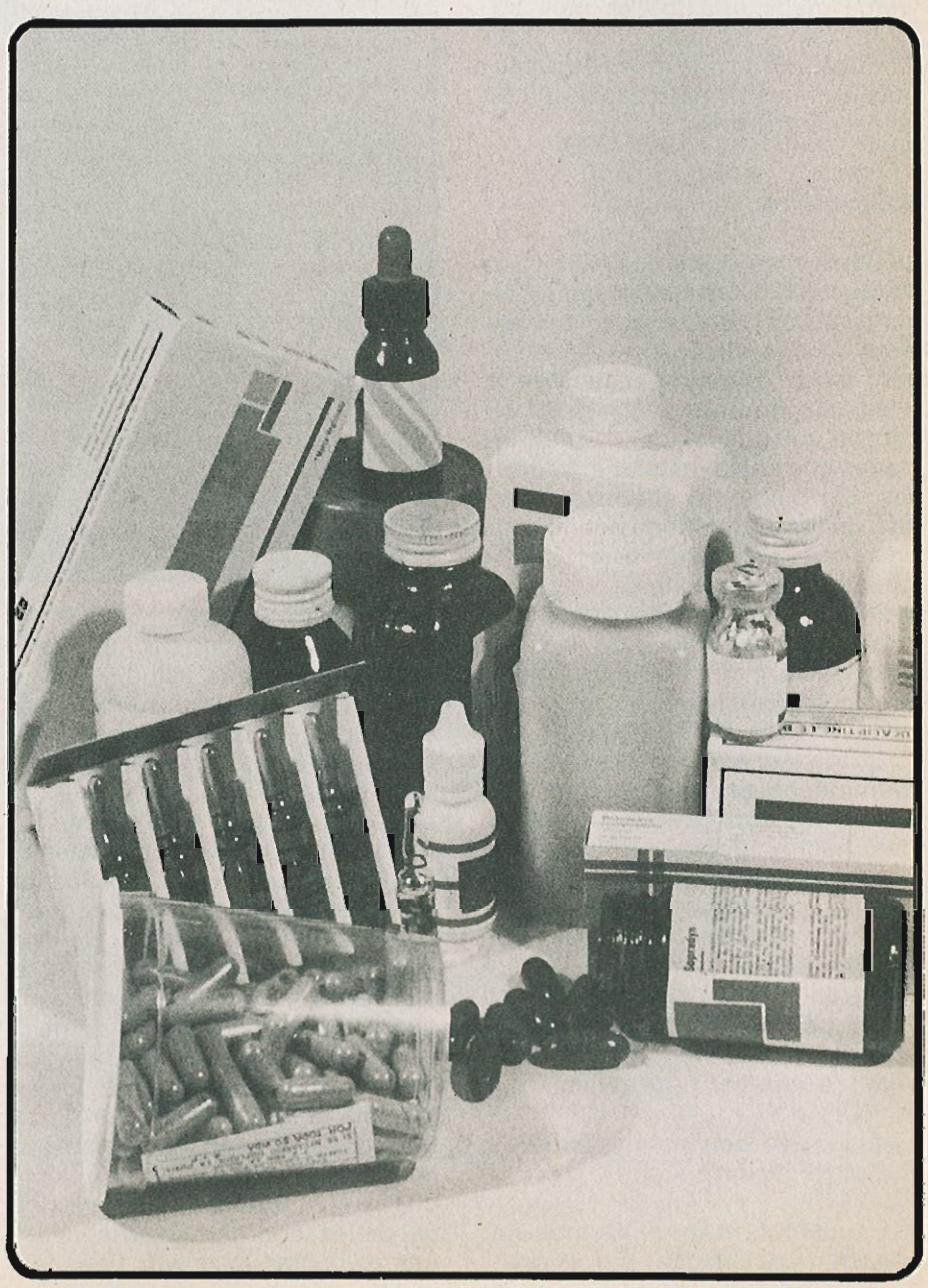
a) Frecuencia: En países como Estados Unidos e Inglaterra se ha determinado que de 1 al 18 por ciento de los pacientes hospitalizados, están en el hospital a causa de una enfermedad iatrogénica (como consecuencia de un tratamiento médico).

Además, parece ser la causa de 1 de cada 40 consultas en la práctica general.

b) Gravedad. Se admite que ésta es muy variable.

c) Posibilidades de prevención y en el caso de que sean inevitables, se deberá tratar de disminuirlas o aliviarlas en lo posible.

El mal uso y el abuso de medicamentos, por la falta de información sobre ellos, causan reacciones adversas que van desde moderadas hasta graves.



A veces resulta peor el remedio que la enfermedad

Entre los medicamentos que más frecuentemente provocan dichas reacciones, según diversos autores son:

1) Glucósidos cardíacos (por ejemplo, digoxina)

2) Analgésico (por ejemplo, aspirina, acetaminofe, dipirona, indometacina, etcétera).

3) Antibióticos y sulfonamidas (por ejemplo, ampicilina, cloranfenicol, tetraciclinas, lincomicina, neomicina, etcétera).

4) Diuréticos (hidroclorotiazida, furosemida, etcétera).

5) Contraceptivos orales.

6) Anticoagulantes (por ejemplo, warfarina).

La Organización Mundial de la Salud, tomando en cuenta la proliferación exagerada de nuevos medicamentos y el desastre que causó la Talidomida, organizó internacionalmente, el Programa de Vigilancia Farmacológica que fue definido como: "la notificación, el registro y la evaluación sistemática de las reacciones adversas de los medicamentos, que se despachan con y sin receta". Su objetivo principal es descubrir, lo antes posible, medicamentos que pueden producir efectos perjudiciales.

Para lograr su objetivo, la OMS invitó a los estados miembros a establecer sus correspondientes Centros Nacionales de Información de Reacciones Adversas de los Medicamentos.

En México se está organizando un plan piloto de creación y desarrollo de un Centro de Información de Reacciones Adversas de los Medicamentos, en el cual participan la Secretaría de Salud, el Instituto Mexicano del Seguro Social y la Universidad Nacional Autónoma de México.

Ahora bien, en lo que se refiere a las mencionadas reacciones adversas, la responsabilidad de su estudio y disminución, en lo posible, recae, en distinta medida, sobre el laboratorio farmacéutico productor, la o las agencias gubernamentales específicas, el médico, el farmacéutico, y, finalmente, en el consumidor.

Papel de la industria químico-farmacéutica

La seguridad de un producto terapéutico está directamente relacionado con el conocimiento que tenga el médico de lo que prescribe. El productor farmacéutico tiene la responsabilidad directa de informar al médico sobre sus productos. Debe proveer información completa en referencia a usos, contraindicaciones, reacciones adversas, etcétera. Es su responsabilidad moral y legal reportar cualquier efecto adverso conocido de su producto antes o después de que salió al mercado, de tal modo que el médico, al tener esta información, calcule el riesgo involucrado en la terapia específica. Estas son las normas que se exigen en la mayor parte de los países en el mundo.

Papel del Gobierno

Sabemos que en Estados Unidos, la *Food and Drug Administration* aprueba un medicamento para su distribución comercial, sin embargo, plantea solamente una afirmación relativa a la eficacia y seguridad de los medicamentos, ya que éstos no se han usado en una población numerosa antes de salir al mercado. Es un balance entre la mayor potencia del medicamento contra el riesgo de reacciones adversas cuando se introduce al mercado. En promedio, tarda tres años en determinar si un medicamento es peligroso para uso clínico y si debe retirarse o no del mercado.

En México, la Secretaría de Salud es el organismo gubernamental encargado de la vigilancia de los medicamentos nuevos y los ya existentes en el mercado nacional. A la fecha realiza y desarrolla diversas acciones para lograr una fármaco-vigilancia efectiva en el país.

Papel del médico

El médico, con la debida información y su continua actualización, en referencia a los medicamentos nuevos y viejos, puede calcular el riesgo de una terapia. Es por lo tanto una responsabilidad ética y moral que base su terapia medicamentosa en los datos de eficacia y seguridad que publican las revistas científicas especializadas y que reflexione sobre la propaganda médica que recibe.

De esta manera se asegurará de poder determinar con tranquilidad el riesgo-beneficio de la prescripción de un medicamento y protegerá, en lo posible, al paciente, en lo que respecta a la aparición de reacciones adversas. Un médico que no lea la literatura actualizada y no analice la información recibida pondrá en peligro la salud de los pacientes que atienda.

Papel del farmacéutico

En diversos países desarrollados y subdesarrollados existe en el "Equipo de Salud", trabajando y colaborando estrechamente con el médico, el farmacéutico clínico. Este es el responsable de ayudar al médico en cuanto a proporcionar al paciente una terapia adecuada y racional, dado que mantiene el control del uso de los medicamentos y puede informar sobre las reacciones adversas que se producen con éstos.

En nuestro país no formamos aún farmacéuticos clínicos.

Papel del paciente o consumidor

En general, el consumidor carece de la información necesaria de los medicamentos que debe tomar. Fácilmente se equivoca en la dosis que debe consumir y se asusta por la aparición de reacciones adversas esperadas o no. Además, se automedica y hace lo mismo con familiares y amigos, por lo que esta situación aumenta notablemente las posibilidades de aparición de enfermedades iatrogénicas más o menos graves.

Es responsabilidad de todo paciente el atender y seguir las instrucciones que le dé su médico, preguntarle en el caso de que exista alguna duda en la administración de los medicamentos prescritos y consultarle en el caso de la aparición de reacciones adversas, para que el médico decida cómo y si se continúa o no el tratamiento.

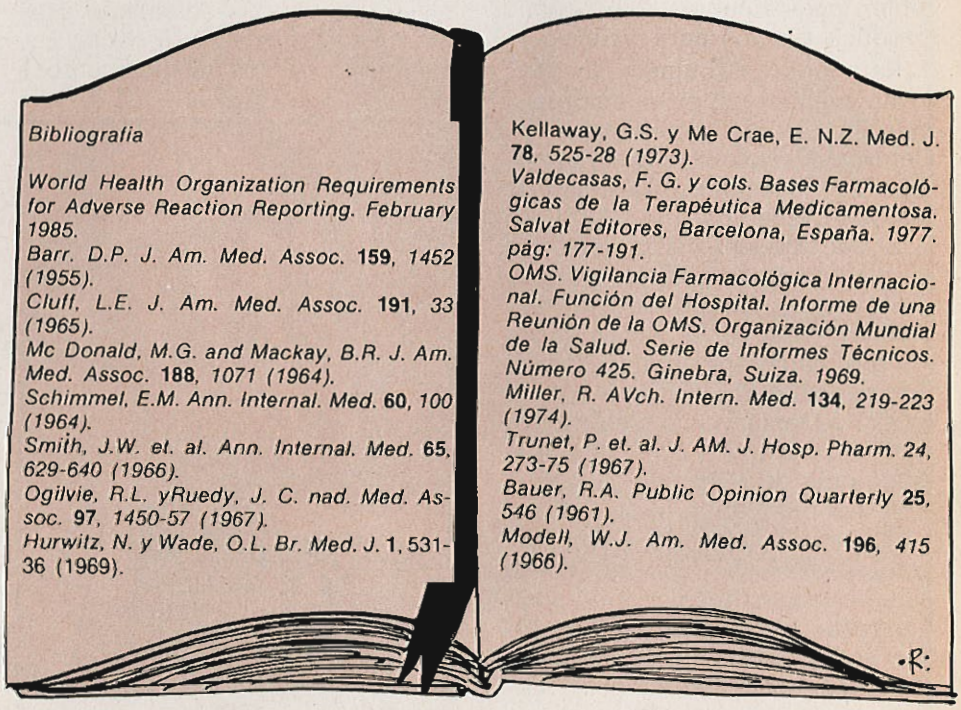
Debemos recordar siempre, que lo que fue bueno para nosotros en cuanto a cierto padecimiento, no necesariamente es adecuado para otro adulto y mucho menos para un anciano, un niño o una mujer embarazada. Recetar a otras personas nos convierte en responsables no sólo de la no desaparición de los síntomas que le aquejan, sino de las posibles consecuencias de surgimiento de otros problemas que pueden ser más graves que la enfermedad inicial.

Asimismo, es importante indicar que los medicamentos deben ser conservados como se indica en la etiqueta, que no se deben dejar al alcance de los niños, que muchos de ellos tienen fecha de caducidad (es decir, que después de esa fecha ya no se deben usar) y, finalmente, debemos aceptar que los medicamentos son sustancias extrañas al organismo que pueden curar o aliviar si se les usa correctamente, pero también pueden causar trastornos o incluso la muerte si no se usan adecuadamente.

Debemos respetarlos, respetarnos a nosotros mismos y a los demás.

Los medicamentos No son ni juguetes ni dulces.

*Autores: **Dra. Fela Viso — Profesora titulada tiempo completo, - ENEP - Zaragoza, UAM.**
Maestra Leticia Rodríguez — Profesora Asociada ENEP-Zaragoza, UNAM.
Dra. Carmen Giral — Dirección de Regulación Sanitaria - Secretaría de Salud.



Bibliografía

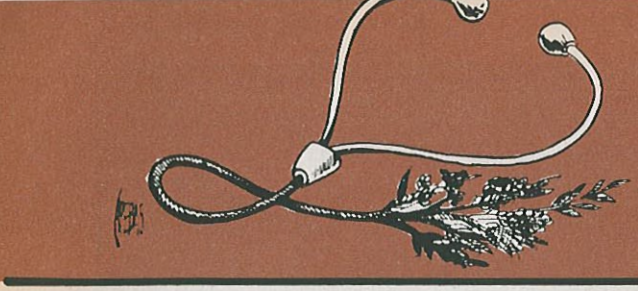
World Health Organization Requirements for Adverse Reaction Reporting. February 1985.
Barr. D.P. J. Am. Med. Assoc. **159**, *1452 (1955).*
Cluff, L.E. J. Am. Med. Assoc. **191**, *33 (1965).*
Mc Donald, M.G. and Mackay, B.R. J. Am. Med. Assoc. **188**, *1071 (1964).*
Schimmel, E.M. Ann. Internal. Med. **60**, *100 (1964).*
Smith, J.W. et. al. Ann. Internal. Med. **65**, *629-640 (1966).*
Ogilvie, R.L. yRuedy, J. C. nad. Med. Assoc. **97**, *1450-57 (1967).*
Hurwitz, N. y Wade, O.L. Br. Med. J. **1**, 531-36 (1969).
Kellaway, G.S. y Me Crae, E. N.Z. Med. J. **78**, *525-28 (1973).*
Valdecasas, F. G. y cols. Bases Farmacológicas de la Terapéutica Medicamentosa. Salvat Editores, Barcelona, España. 1977. pág: 177-191.
OMS. Vigilancia Farmacológica Internacional. Función del Hospital. Informe de una Reunión de la OMS. Organización Mundial de la Salud. Serie de Informes Técnicos. Número 425. Ginebra, Suiza. 1969.
Miller, R. AVch. Intern. Med. **134**, *219-223 (1974).*
Trunet, P. et. al. J. AM. J. Hosp. Pharm. 24, 273-75 (1967).
Bauer, R.A. Public Opinion Quarterly **25**, *546 (1961).*
Modell, W.J. Am. Med. Assoc. **196**, *415 (1966).*

Muchas hierbas, pero muchos charlatanes

Medicina indígena: ¡Alíviese con hierbas!

Enrique Lara

En la mayoría de los mercados mexicanos es común encontrar expendios de hierbas, raíces, plantas y arbustos medicinales; entre ellos, letreros en los que se lee, por ejemplo: "epazote de zorrillo contra los parásitos intestinales (lombrices)". Las hierbas medicinales desde hace siglos se utilizan en todo el mundo. México es uno de los países más ricos en hierbas medicinales con más de 2,000 plantas clasificadas, la mayoría de ellas heredadas de nuestras antiguas culturas. Sin embargo, una gran parte de la población desconoce los fundamentos de esta alternativa de salud y hace, justificadamente, preguntas como las siguientes: ¿qué es la medicina tradicional?, ¿sirve o no sirve?, ¿debemos combatirla o utilizarla?, ¿es lo mejor en medicina?, ¿es charlatanería?...



Desde 1940, hasta la fecha ha existido por parte del gobierno la preocupación por rescatar los conocimientos de la medicina indígena. Entre los más recientes trabajos, frutos de esta preocupación, se encuentran:

En 1981 el Instituto Nacional Indigenista (INI) organizó la Primera Reunión de Trabajo de Terapeutas Tradicionales, en el estado de Chiapas.

Entre 1983 y 1985 el gobierno del estado de Chiapas, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) y el INI diseñaron un programa piloto de atención primaria a la salud que incorporó elementos y personal del sistema de medicina indígena con sus recursos.

En 1985 y 1986, en algunas comunidades atendidas por el INI, se realizaron en Oaxaca diversas reuniones de médicos indígenas y se crearon farmacias de medicina tradicional.

En el mismo año el Centro Coordinador Indigenista (CCI) del Istmo se dedicó a la identificación de la herbolaria de su región y junto con el INI creó el herbario mejor organizado y sistematizado, que existe hasta la fecha en México.

Entre los días 5 y 6 de diciembre de 1986 se llevó a cabo el Primer Encuentro de Medicina Indígena de la región mixteca-oaxaqueña. En él intervinieron destacados médicos, representantes del INI y el CCI. Los curanderos, hierberos y demás participantes llegaron de las regiones más alejadas de la mixteca, donde por lo general no hay servicios del IMSS-COPLAMAR ni de la Secretaría de Salud.

El principal objetivo del encuentro fue intercambiar el saber médico indígena entre los representantes de las diferentes regiones y así incrementar y reforzar sus conocimientos para curar enfermedades y conservar la salud de sus respectivas comunidades.

Del 29 al 31 de mayo de 1987 se llevó a cabo en la ciudad de México el simposio titulado "Gestación de la nueva medicina Oriental-Occidental".

En este simposio internacional participaron China, Francia, México y otros países. Lamentablemente, de varios de los trabajos presentados en inglés, chino y francés aún no existe traducción. Sin embargo, de los resultados, todavía no publicados ofrecemos la información sobre medicina indigenista como una alternativa de salud.

Entre las conclusiones, en términos generales, se reconoce, según el investigador Dr. Gilberto Balam Pereira, que:

— La medicina indígena tiene un sistema que la sustenta: diagnóstico, clasificación, modo de tratar, administrar y especificar las enfermedades.

— Las interpretaciones mágico-religiosas de las enfermedades entre los indígenas parecen ser factor favorable en la curación de las mismas.

¿Qué es la medicina indígena?

La medicina tradicional (indígena) tiene como objetivo, al igual que la moderna, lograr y mantener en buenas condiciones de salud a las comunidades. Los médicos clasifican a la enfermedad en dos categorías: "buena", o por causa natural, y "mala" o por "envía", es decir, por transmisión intencional de la enfermedad a una persona por motivos de egoísmo y maldad de otras.

Entre los fundamentos de la medicina indígena dados a conocer por los médicos del INI en el simposio, destacan:

a) se basa en la cooperación simple,
b) en la organización comunitaria,
c) en la organización de los conocimientos empíricos,
d) en el error o acierto de la herbolaria y naturaleza.
e) La transmisión del saber es oral y sucesiva de generación en generación.
f) Tiene un lenguaje cotidiano para denominar a las enfermedades.

En una investigación presentada en el simposio, los doctores del CCI afirman que "este tipo de práctica representa una rica herencia cultural, su potencial no es completamente conocido y utilizado debido a razones ideológicas, políticas, técnicas, y a la actitud discriminatoria especialmente entre los profesionistas de la salud". Además, la medicina indígena ha sido desvirtuada por la falta de conocimiento y de entrenamiento adecuado de algunos falsamente llamados curanderos.

Los estudios de la medicina tradicional aseguran que esta "ha demostrado ser eficiente y efectiva, pero teórica y jurídicamente presenta una grave involución científica por la falta de investigación que retroalimente esta práctica y amplíe sus trabajos".

La medicina en la época prehispánica

De médicos a médicos

A continuación presentamos la clasificación, hecha por los investigadores de CCI, del trabajo realizados por algunos médicos tradicionales, pertenecientes a las 56 etnias o grupos indios de México.

Hierberos.- Estas personas, por medio del interrogatorio al enfermo, la observación y palpación, hacen el diagnóstico según sus creencias. Entre las enfermedades que tratan se encuentran: susto, mal de ojo, espanto, aire, enfriamiento del cuerpo y el empacho. Al finalizar la consulta dan el tratamiento de acuerdo con la herbolaria conocida por ellos.

Parteras empíricas.- Por lo regular son señoras de bastante edad que acuden al llamado de las gestantes para atenderlas en el trabajo del parto, durante el embarazo, las molestias y los trastornos. El tratamiento es a base de hierbas y masajes.

Hueseros.- Brindan sus servicios cuando se presentan casos de fracturas, esguinces o torceduras. Para curar utilizan emplastos, resinas, gomas, hojas, sebo de animales y otros medicamentos hechos con hierbas curativas.

Sobadores.- Actúan en los casos de personas que presentan dolor en la cintura, en las extremidades, etcétera.

Curanderos.- Estos señores realizan su trabajo utilizando varias plantas y hacen "limpias en el cuerpo".

Propuestas del I N I

En el Primer Encuentro de Medicina Indígena, los médicos del INI presentaron las siguientes propuestas:

1. Se deben ejercer los dos modelos médicos (alópata e indígena) con las adecuaciones necesarias a los problemas de salud.
2. La medicina indígena o etnomedicina debe ser apoyada mediante el reconocimiento legal por parte del Estado, las instituciones y la sociedad en su conjunto.
3. La función del médico indígena debe estar dirigida a la investigación, revalorización de la medicina tradicional y a la solución de los problemas de salud.
4. Los diferentes organismos e instituciones nacionales e internacionales deben trabajar en el estudio e investigación de la etnomedicina en forma continua y coordinada.
5. Unificar los programas de medicina institucional con la medicina indígena.

La presencia de la medicina indígena destaca como un aspecto cultural que no se debe dejar a un lado. Sin embargo, algunas pequeñas empacadoras tienen una producción de infusiones (tés) que, muchas veces, resultan de dudosa calidad. Combinar diversas plantas en un solo paquète o ingerir los medicamentos mediante el consejo sin experiencia de vendedores, charlatanes y merolicos provoca un alto índice de enfermos y por consecuencia las malas interpretaciones y juicios sobre la medicina indígena.

En el Simposio Internacional se presentó un trabajo sobre la forma de preparar tinturas, jabones, jarabes, pomada y sueros caseros.

El doctor Ignacio Bernal Torres, del INI, presentó dos formas para preparar jabones y pomadas con plantas medicinales.

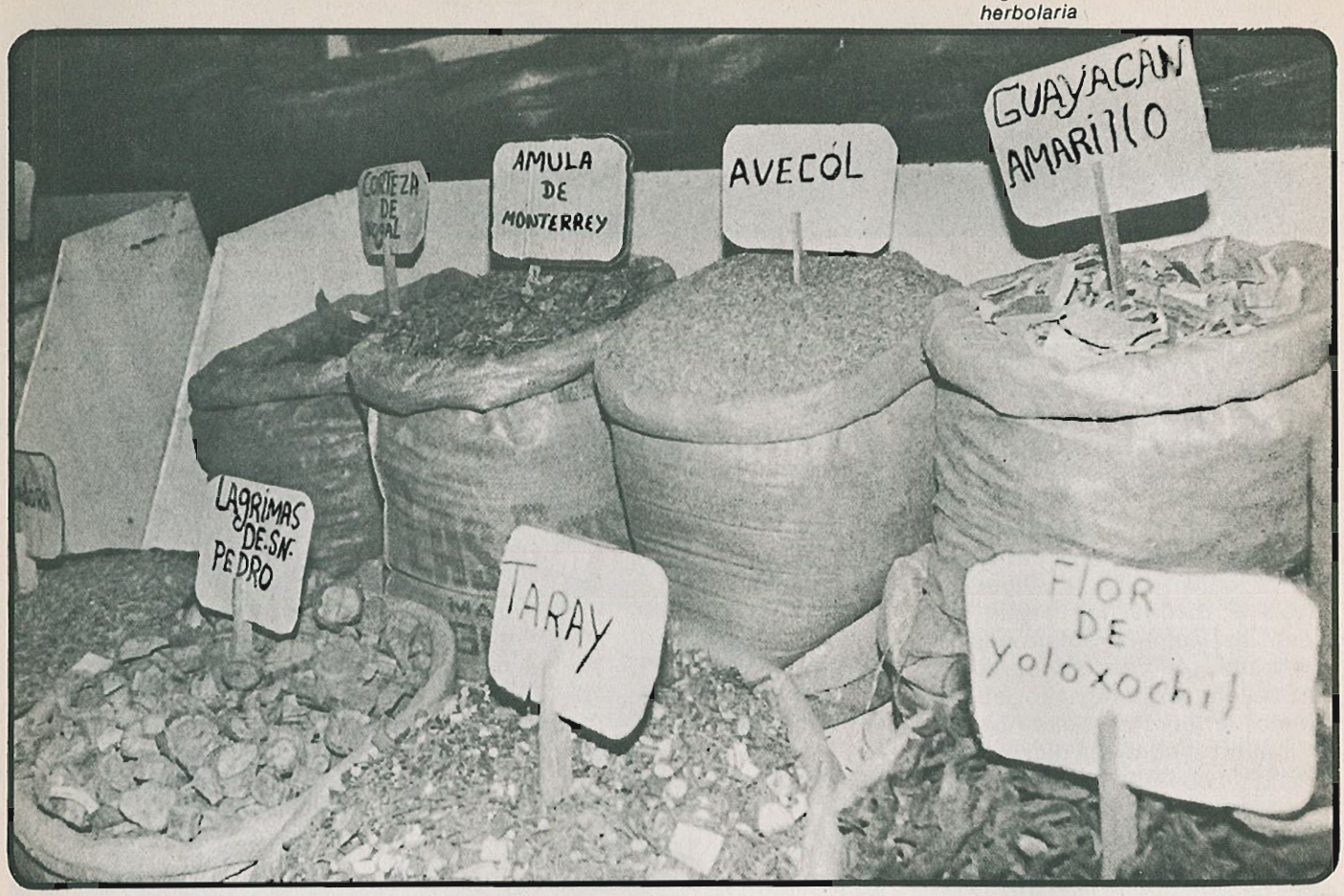
Preparación de jabones medicinales

Los jabones medicinales sirven para lavar heridas o para curar alguna enfermedad de la piel: granos, sarna, resequedad, golpes, infecciones, etcétera. Los jabones se pueden preparar con varias plantas. Presentamos a continuación una receta que podemos utilizar para la fabricación de varios jabones medicinales.

Ingredientes:

4 cucharadas de la parte de la

Algunas muestras de la medicina herbolaria



planta que vaya a utilizar: hojas, ramas, etcétera.
1 jabón corriente en pasta.
1/4 de litro de agua.

Así se prepara:

—El jabón se rebana en rodajas o en escamas muy delgaditas, lo más fino que se pueda.

— Después se hace un cocimiento concentrado de la planta seleccionada en un cuarto de litro de agua durante cinco minutos.

— Ya que esté el concentrado se cuela; después se vacía poco a poco en el jabón rebanado y se bate hasta que quede como crema.

— Luego se pone en la lumbre, a fuego lento, hasta que espese; al mover con la cuchara se debe ver el fondo. Si la mezcla tiene grumos, se le puede poner agua, pero caliente, para que desaparezcan los grumos.

— Se vacía en un molde y se deja enfriar, si el contenido está muy pegado al molde, se puede meter éste en agua caliente para que se suelte el jabón y sea más fácil de sacar.

NOTA: La receta anterior la podemos utilizar para la fabricación de los siguientes jabones:

— Jabón de manzanilla para la piel delicada.
— Jabón de avena: para la piel delicada.
— Jabón de sávila: para lavar heridas, curar quemaduras de piel y evitar la caída del pelo.
— Jabón de árnica: para golpes e infecciones de la piel.
— Jabón de avena y coco: para la caspa (el coco rayado y exprimido sin agua).
— Jabón de miel y limón: para las espinillas y barros.
— Jabón de ajo: para paño y jiotes.
— Jabón de limón y ajo: para la caspa.
— Jabón de malva de cochina: para que crezca el cabello.

Preparación de pomadas medicinales

Pomada: Sirve para conservar las propiedades de las plantas medicinales y aprovecharla durante más tiempo.

Las pomadas se pueden utilizar para ayudar a curar las enfermedades de la piel y se preparan con las hierbas que se consideran medicinales.

Ingredientes:
100 gramos de vaselina sólida.
10 gramos de la planta que va a utilizarse.

Preparación:

. Se pone en la lumbre, en una cazuela, hasta que la vaselina deje de hacer burbujas y la planta quede como chicharrón. Finalmente se cuela muy bien, se exprime en un frasco y ya queda lista la pomada.

Ejemplos de pomadas que podemos hacer y su utilidad.

· Sávila: heridas, quemaduras, rosaduras, dermatitis.

Cuachalalate: para quemaduras.

Eucalipto o Ecucalipto, alcanfor, menta: antinflamatorios.

Manzanilla: para la piel delicada, quemaduras de primer grado.

Cómo acercarse a la herbolaria

Recomendaciones:

Respecto de la medicina tradicional el médico herbolario don José Ventura Gallegos, reconocido difusor de la herbolaria por instituciones como el ISSSTE y la UAM y que ha participado en diferentes encuentros internacionales sobre este tipo de medicina en diversas partes del mundo, hace las siguientes recomendaciones para el público en general.

1. Se debe considerar a la medicina tradicional como preventiva contra las enfermedades. No utilizarla en caso de una enfermedad de gravedad.
2. No recurrir a merolicos, charlatanes y curanderos que afirmen que con sus medicamentos se lograrán aliviar completamente. Ni acercarse a la gente (principalmente jóvenes) que no tenga experiencia y utilice esta medicina como negocio.
3. Acercarse a personas que tengan experiencia y alta responsabilidad probadas en el oficio.
4. No tomar muchos antibióticos de la medicina alópata. Los excesos son malos.
5. No utilizar cualquier hierba recomendada por las amistades ya que un considerable número de plantas no son medicinales y sí muy peligrosas.
6. No se acerque a los puestos de dudosa limpieza y de plantas medicinales expuestas a la intemperie.

Las "raíces" de la herbolaria mexicana

Leticia Argüelles

En la civilización prehispánica la herbolaria estaba muy desarrollada. El conocimiento que nuestros antepasados tenían sobre plantas medicinales era superior al que existía, en ese entonces, en Europa.

El rey de España, Felipe II, envió a estas tierras a su médico personal, el doctor Francisco Hernández, para que estudiara la botánica y la zoología de la Nueva España. Este halló cerca de 1,200 plantas que los indígenas utilizaban con fines medicinales en forma de bálsamos, ungüentos e infusiones.

Para combatir la fiebre utilizaban la hierba itzticpatli; para las úlceras, el nanahuapatli; contra la disentería, el chicuahuitl; como remedio para las hemorroides, el comalquelite; para curar las inflamaciones de los ojos, el customate; para sanar enfermedades de la piel, el chilpate y para combatir la esterilidad, el tlenechicolli.

Tenían incluso remedio para la debilidad, el clacamel. Combatían el cansancio comiendo la corteza del apitzalpatli.

El uso de las plantas curativas generalmente iba acompañado de rituales mágico-religiosos. Los médicos enseñaban las virtudes de estas plantas a sus hijos, y así estos conocimientos empíricos iban pasando de generación en generación.

Esta enorme variedad de plantas medicinales se adquiría en los mercados. Allí se conseguían, además, el matlaliztic, para calmar las hemorragias; el mezochitl, para provocar el vómito; el tlalamatl contra los tumores; el epazote como diurético y el piñoncillo y la raíz de mechoacán como purgantes. Conocían también las ventajas de la anestesia mediante la utilización del yiauhtli.

En fin, la lista de sus remedios es interminable. Contaban, incluso, con diferentes medicamentos para combatir una misma afección.

Cabe destacar la importancia que entre los aztecas tenía el aseo para el mantenimiento de la salud. Acostumbraban bañarse diariamente en lagos, ríos y estanques. Utilizaban como jabón la raíz del amatli y el fruto del árbol copalxócotl.

Con fines medicinales usaban el temascal, que era un baño de vapor con hierbas curativas y que provocaba grandes sudoraciones. Se bañaban allí las mujeres después de dar a luz, los que padecían enfermedades venéreas y los convalecientes de cualquier padecimiento.

Hoy, desgraciadamente, hemos mantenido en el olvido las ventajas que la utilización de las hierbas medicinales daban a nuestros antepasados. Ya en 1779, escribía el jesuita veracruzano Francisco Javier Clavijero en su *Historia Antigua de México* que "si en los tiempos posteriores no se hubiera abandonado el estudio de la historia natural, ni hubiera habido tan grande preocupación en favor de todo lo que va a la América desde otra parte del mar, hubieran ahorrado los habitantes las drogas de Europa y Asia y hubieran percibido mayor utilidad de las producciones de su propio país".

La homeopatía, algo más que "chochos"

Martha Sandra García Macías

Hospital homeopático, de la Secretaría de Salud

"Mucha gente, incluidos algunos médicos alópatas, creen que la homeopatía son sólo chochos. Esto es un error, ya que es una terapéutica (entendiendo por esto, todo lo que cura) basada en la experiencia y la experimentación pura". Asegura el Dr. Ezequiel Flores, subdirector del Hospital Homeopático Nacional.

El doctor Flores agrega: "Es un método más de curación y, a pesar de lo que muchos creen, no está peleado con ninguna otra terapéutica, sea ésta la cirugía, o la misma alopatía, mismas que se llegan a utilizar en algún paciente, cuando así lo requiere para su curación".

La homeopatía se aplica en la prevención y tratamiento de enfermedades y consiste en suministrar, en dosis mínimas, medicamentos (drogas), que en mayor cantidad producirían síntomas iguales a los que se trata de combatir.

"Pero además —agrega el Dr. Fernando Ochoa, jefe de los servicios de urgencias del hospital—, este sistema médico es amplio y completo. Ve y concibe al hombre como un ente completo en el que cuerpo y mente coexisten, es decir, lo ubica en contexto con síntomas, afectos y efectos. Se ve ante todo a los enfermos, no a las enfermedades; por lo tanto, cada caso es distinto".

Para diagnosticar y recetar, la homeopatía se basa en ocho principios básicos; el Dr. Armando Mario Real, miembro de la Asociación Homeopática de México, los explica:

"En la homeopatía se maneja el principio de que el organismo se cura por sí mismo. Sólo hay que proporcionarle una pequeña ayuda, los remedios, los cuales se basan en la ley de la similitud que dice que lo semejante puede ser curado por lo semejante (2o. principio). Por ejemplo, un medicamento alópata ataca la enfermedad, no la deja desarrollarse, contraponiendo una substancia al organismo; la homeopatía, al contrario, aplica un medicamento semejante a la enfermedad y al mismo tiempo ayuda al cuerpo a crear sus propias defensas contra esa enfermedad. La ley de la similitud asienta que los síntomas que ex-

perimentalmente fueron producidos en personas sanas, por substancias de origen vegetal, animal o mineral, servirán para seleccionar el medicamento, con síntomas semejantes a aquellos que presenta el enfermo. Es decir, el medicamento curará en el enfermo aquello que produjeron en el sano.

De aquí se desprende —continúa el Dr. Real— otro principio: el de la experimentación pura. La homeopatía es la única terapéutica que experimenta directamente en el hombre sano. Siempre se han experimentado en cuerpos sanos los efectos que producen ciertas substancias, bajo estudios previos; por eso todos los medicamentos conocidos están comprobados.

El principio de la individualidad morbosa (4o. principio), uno de los más importantes, se refiere al diagnóstico individual del paciente, la exploración física, mental, emocional, lo que respecta a su temperamento, su personalidad, su interrelación con el medio... ninguno de estos elementos se puede pasar por alto, porque en ocasiones son la causa de la enfermedad.

Esto también — prosigue el homeópata— de acuerdo al paciente, nos sugiere la forma en que actuará el medicamento (principio de la individualidad medicamentosa): el remedio no es el que cura, sino que cura el propio organismo; por eso los medicamentos homeopáticos no siempre van a servir para curar una enfermedad determinada, sino que éstos se aplicarán de acuerdo con las características de cada paciente.

Finalmente, el principio de las dosis mínimas. Los medicamentos se dan en dosis mínimas, pues de acuerdo a la "ley de la experimentación pura" una substancia cura, en determinadas concentraciones, lo que ella misma produce en concentraciones mayores".

Pero, a decir del Dr. Fernando Ochoa, "la dosis depende de varios factores: agudeza o gravedad del paciente; la cronicidad, es decir, el tiempo que tenga el paciente con la enfermedad —pues no se aplicará el mismo medicamento para un paciente con diarrea de dos días a uno con diarrea de dos semanas—, además de tomar en cuenta la vitalidad del enfermo y el estado de ánimo".

Los 'chochitos' y el remedio homeopático

Su diferencia con la alopatía

Si usted cree que los "chochitos" son la base de la medicina homeopática, nada más falso que esto. "Las tabletas, lóbulos o chochitos, como le llama la mayoría, son sólo el vehículo del medicamento homeopático. Es decir, la materia en que se impregna el medicamento real.

Para elaborar éstos —dice el Dr. Real— se toman sustancias de todos los reinos: vegetal, animal, mineral, e incluso sustancias que genera el propio organismo, por ejemplo: pus u otras supuraciones y con ellas se preparan concentrados.

La técnica —aclara— consiste en diluir una parte de la sustancia (soluto) en 99 partes de agua, alcohol, o glicerina (solvente) —según se requiera—, y se mezcla agitando; se obtiene así la primera dinamización centecimal (1c). El proceso se llama de dinamización porque al agitar y golpear la mezcla determinadas veces, se libera la molécula encapsulada expandiendola, con lo cual se acrecienta la energía medicamentosa.

De esta solución —continúa— se toma una parte, se incorpora en otras 99 partes de solvente, se agita esta nueva mezcla y se obtiene la segunda dinamización centecimal, pero no significa una gota en 200 sino una energía multiplicada 10,000 veces (1/10,000).

Siguiendo el mismo procedimiento —concluye el Dr.— se obtienen dinamizaciones mayores y al contrario de la medicina alópata que siempre necesita dosis mayores, en la homeopatía se utilizan las dosis mínimas pues se toma en cuenta que "a mayor dilución (dinamización) mayor energía medicamentosa".

El medicamento es pues de "reacción, y como actúa sobre el organismo, le crea defensas para curar la enfermedad. Esto es, la medicina actúa como un estímulo para que el organismo reaccione ante la enfermedad, a diferencia de la medicina alópata cuyos fármacos obligan al organismo a reaccionar de cierta manera y producen efectos para modificar al organismo: es una medicina de acción".

Por otro lado, las medicinas alópatas son sustancias bioquímicas, mientras que los remedios homeopáticos no son sometidos a demasiados procesos químicos, y sirven para tratar cualquier enfermedad.

No obstante, la homeopatía se sirve también de otras terapéuticas como la cirugía, y en ocasiones algunas medicinas como los antibióticos.

"La homeopatía no es una panacea, cura lo curable. Pero hay algunas enfermedades que requieren otros métodos (cirugías) y es cuando nos valemos de todas las técnicas quirúrgicas y médicas que existen", afirma el Dr. Fernando Ochoa.

Los homeópatas son también médicos generales. Son profesionistas que se preparan a lo largo de 10 semestres y aprenden lo que cualquier otro médico cirujano, además de poseer conocimiento de farmacología, psicología del individuo y otras disciplinas más.

Recomendaciones al Consumidor:

- No se autorrecete, la medicina homeopática debe ser recetada por un médico luego de haber examinado al paciente.
- No adquiera los "tratamientos" que se ofertan en las farmacias homeopáticas, recuerde que cada cuerpo es distinto a los demás. Estos tratamientos de oferta son mero comercialismo, y si bien usan medicina homeópata, son charlatanes ya que ningún médico que se digne de serlo, acepta esta práctica.
- Además, si bien es cierto que los medicamentos homeopáticos no afectan hasta el riesgo de exponer la vida, también es verdad que cuando se toman sin haber sido recetados, obstaculizan la curación del organismo.
- Interrogue a su médico. La única opción que tiene un paciente para saber si un médico es bueno o malo es preguntar hasta quedar satisfechos en la respuesta.
- Sea paciente, claro que racionalmente, dé oportunidad a que el organismo reaccione (el organismo, no la medicina), pues aunque parezca lento, el fin de la homeopatía es curativo en el sentido de que no va a quitar los síntomas de inmediato sino a curar el origen de la enfermedad.

Un poco de historia

La homeopatía fue descubierta por Samuel Cristiano Federico Hahneman Spies, médico de origen prusiano, consagrado al estudio de la meditación, la poesía, la química, la farmacología y la oxicología.

Decepcionado de la terapéutica de su época (sangrías, medicinas complejas, etcétera) en la que resultaba peor el remedio que la enfermedad, renuncia a la medicina y se dedica a hacer traducciones para poder sobrevivir.

Descubre la clave de la homeopatía al traducir del inglés un libro de medicina donde se descubría la sintomatología producida por la intoxicación de la quina en los obreros y la relación con los síntomas del paludismo, pues Hahneman sabía que esta sustancia curaba la enfermedad.

Se lanza entonces a experimentar consigo mismo, así como con familiares y amigos. Comienza por vez primera la experimentación pura en el hombre. Luego de seis años anuncia la ley de los semejantes o ley de la similitud, insinuada en la antigüedad por Hipócrates y Paracelso. Más tarde enuncia el Organón de la Medicina Homeopática mismo que contiene los ocho principios básicos que ya vimos de la medicina homeopática.

En México, la homeopatía es reconocida como todo un método curativo, en vista de las pruebas a que ha sido sometida desde 1985, año en que se creó la Facultad Nacional Homeopática, expidiéndose los títulos legales por conducto de la Secretaría de Gobernación. En 1928 se confió a la SEP la vigilancia de las escuelas y la titulación legal de los egresados de la Facultad de Altos Estudios de la Universidad Nacional.

Finalmente, en 1936 surge la Escuela Nacional de Medicina y Homeopatía (ESMyH) incorporada al Instituto Politécnico Nacional, donde continúan impartiéndose estudios hasta la fecha.

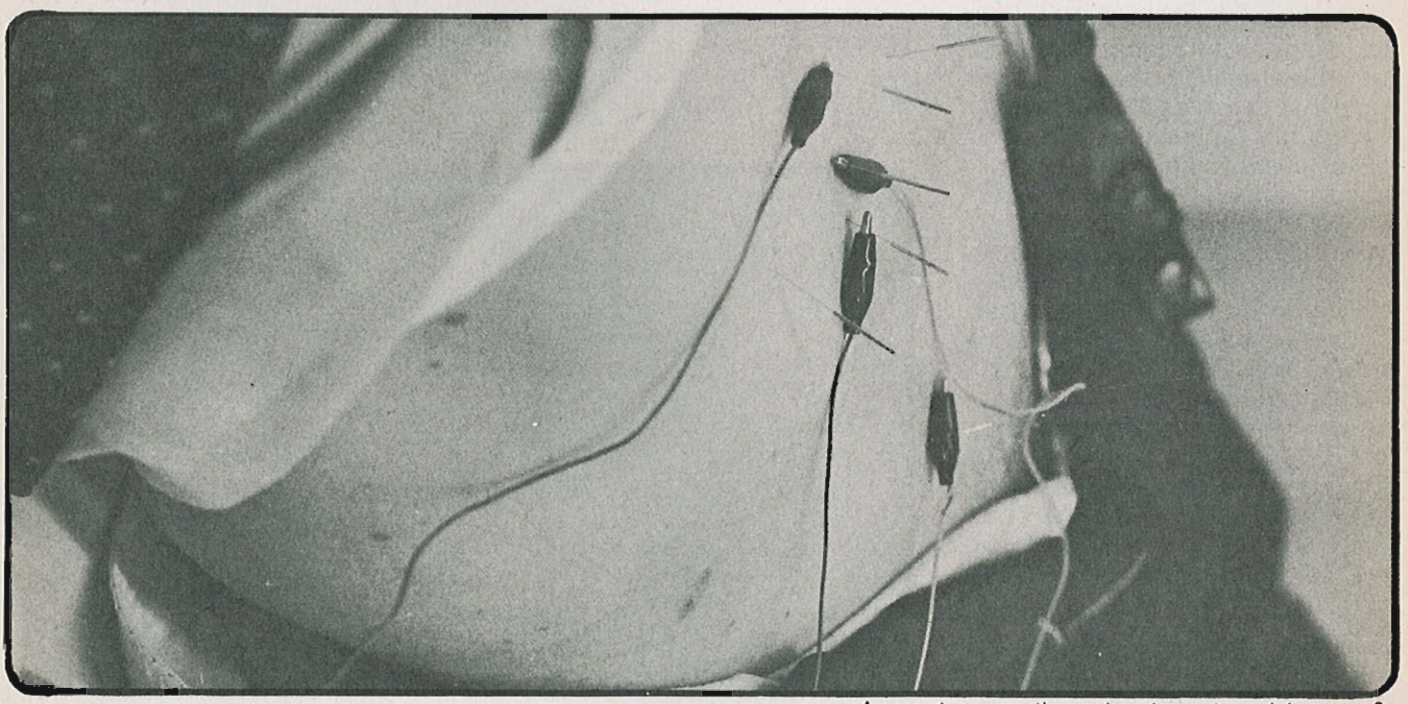
La homeopatía ha tenido que enfrentarse a diferentes obstáculos y críticas fuertes. Sin embargo, ha comprobado ser una ciencia curativa que representa una alternativa más en medicina, además de ser menos perjudicial en tanto que no provoca efectos colaterales como los generados por los fármacos de laboratorios. Finalmente, es mucho más económico tanto en consultas (la más cara es de tres mil pesos) como en medicamentos (desde 200, hasta 5 mil pesos el más caro)

Fuente: Entrevistas: Dr. Ezequiel Flores, Subdirector médico del Hospital Homeopático Nacional.
Dr. Fernando Ochoa, Jefe de los servicios médicos de Urgencias del mismo hospital.
Y el Dr. Armando Mena Real, miembro de la Asociación Homeopática de México, A.C.

Acupuntura ¿Tormento chino?

Enrique Parada

Los chinos de hace cinco mil años pensaban que en sus cuerpos estaban alojados espíritus bienhechores y espíritus malhechores y que estos últimos eran los causantes de todos los males del organismo. Por tal razón trataban de expulsarlos mediante punciones con piedras filosas y espinas de pescado. Aquellos demonios del cuerpo se escondían en lugares precisos que eran los puntos que se debían de pinchar. Sin embargo, los antiguos chinos no se imaginaban que, con sus creencias, estaban creando las bases del Zhen-jhiu (acupuntura), técnica de curación que por su eficacia contra enfermedades crónicas y del sistema nervioso, principalmente, se ha extendido por el mundo.



Acupuntura ¿castigo a los demonios del cuerpo?

Castigo a los demonios del cuerpo

La práctica del castigo a los malhechores del cuerpo se trasmitió oralmente de generación en generación. Fue hasta el año 2600 antes de nuestra era —dos siglos después de haberse establecido un código de comunicación escrita— cuando aparece el primer libro sobre acupuntura: el Lin-Shu (Tratado de las agujas), escrito por el emperador Huan-Ti, a quien se atribuye el cambio de agujas de piedra por las de metal y haber sido el más eminente acupunturista de su época.

Con el tiempo la acupuntura deja de ser parte de la cultura popular china para integrarse al mundo científico. Así, a principios de nuestra era, en el año 280 para ser exactos, esta terapéutica se agrega al acervo médico: El texto Nei-Jing se convierte en libro obligatorio para todo acupunturista.

Acupuntura sin agujas

Durante el siglo X la práctica acupunturista desarrolla dos técnicas que prescindían de las agujas; *moxibustión*, a través de aplicación de calor, y *digitopresión*, por medio de masajes. Sin embargo, el uso de las agujas siguió predominando, a tal grado que el Colegio de Medicina Imperial chino establece el Tratado de las agujas —Lin-Shu— como el texto obligatorio de los nuevos acupunturistas. Además se levantó una estatua de bronce, de tamaño natural, en la que se indicaban los puntos claves de las punciones.

Para dar ejemplo e impulsar la práctica y uso de la acupuntura, los emperadores se hicieron excelentes acupunturistas y durante el siglo XII crearon la primera escuela dedicada a la enseñanza de técnica de las agujas.

Nada de magia

En la actualidad existe la creencia de que la acupuntura es una mezcla de hechicería y fe. Pero, al contrario: la acupuntura es una ciencia médica que tiene bases filosóficas serias.

La interpretación de la vida en la cultura china se centra en la concepción del hombre como un todo integrado a la naturaleza, a su entorno social, familiar e intelectual. Tales ideas filosóficas han sido una enorme contribución a la cultura mundial, y las premisas de la acupuntura se derivan de dicha filosofía.

Lo bueno y lo malo

Para la civilización china, la vida es una constante lucha de contrarios. En el universo se encuentran dos inseparables oponentes: el *Yang*, que representa la claridad, el sol, el día, lo activo, y el *Ying*, lo oscuro, la tierra, la noche, lo pasivo y el frío. Como la vida se desenvuelve entre estos oponentes, el equilibrio entre ambos será el equilibrio de todo cuanto existe.

La respiración, *Tao* para los chinos, es el vínculo entre hombres y naturaleza. Al relacionarse los dos se origina en el individuo la energía o *Gi* que en el organismo dará lugar a la energía cardiaca, gástrica, renal y pulmonar, entre otras. Estos son tipos de energía diferentes, pero de reciprocidad forzosa.

La energía de nuestro cuerpo es lo que nos da vida. Para la filosofía oriental, la existencia del ser transcurre en un desgaste continuo de energía: nacemos con una gran carga de energía que se desgasta paulatinamente hasta extinguirse.

Para llevar una vida acorde con la extinción normal de la energía es necesario convivir en armonía con la naturaleza. Además —nos dice la filosofía oriental—, el hombre debe comportarse según la estación del año, por ejemplo, en la primavera, cuando florece todo el reino vegetal, se produce en el hombre una renovación energética que debe ser aceptada sin trabas o de lo contrario vendrán malestares orgánicos. Por tanto, para mantener la salud es necesario conservar el ritmo creciente y decreciente de la naturaleza, sin oponerse a las diferentes etapas del *Yin* y *Yang*.

Estación nueva, enfermedades nuevas

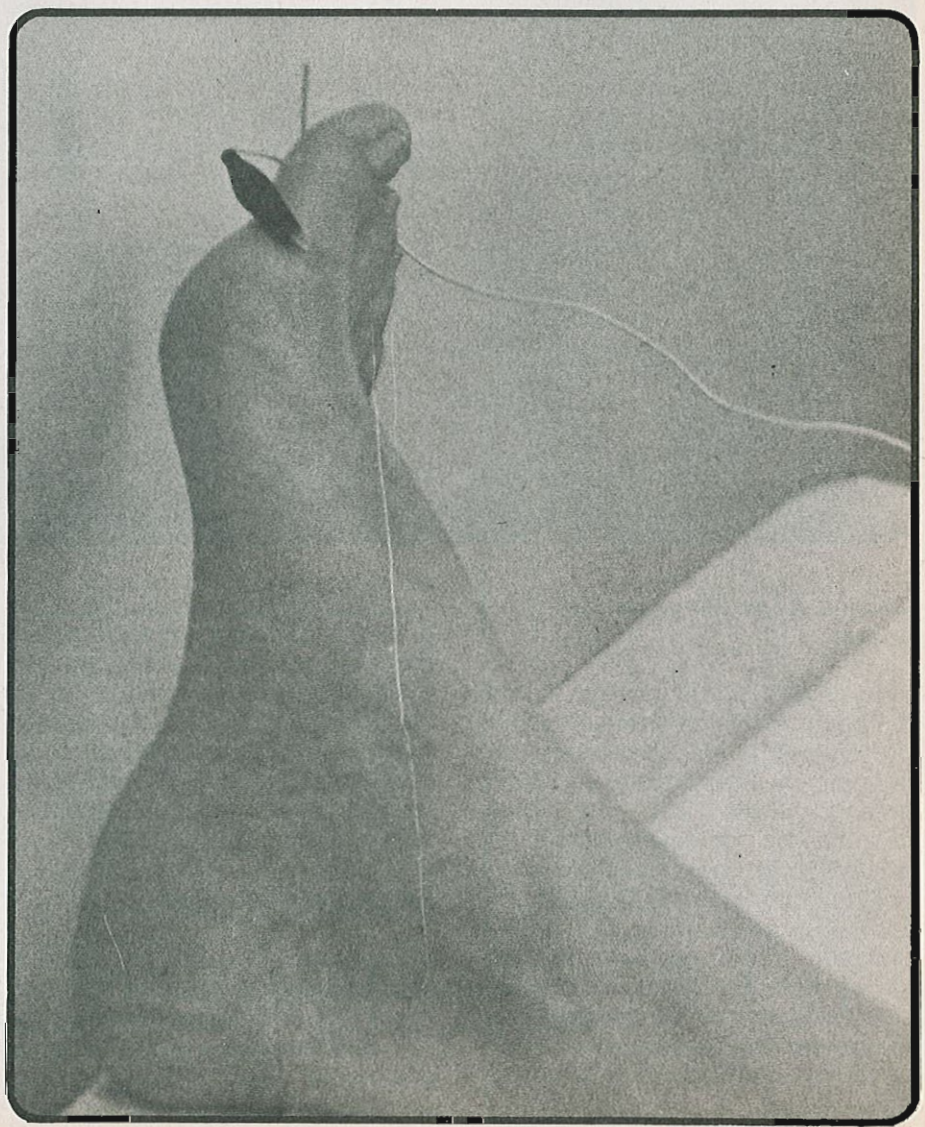
Cada estación del año provee de energía a diferentes órganos del cuerpo y si no se encuentran con su energía normal tendrán complicaciones. En el libro *Acupuntura*, de Alvarez Simó, se detalla la descarga energética a cada órgano en cada una de las cuatro estaciones del año. Alvarez Simó escribe: "en primavera la energía recae sobre el hígado, y como este rige los músculos y los ojos, el individuo se pone ansioso y presenta contracturas musculares. En verano el corazón recibe la descarga energética y como éste comanda las arterias, pueden dañarse. Y en otoño, el pulmón que controla la nariz, recepta la renovación de energía. Por último, en el invierno la descarga es para los riñones, que pueden alterar a los huesos y a los oídos".

El diagnóstico de la enfermedad en acupuntura considera al hombre con un todo. Una maquinaria en la cual sus partes están directamente relacionadas. Por tanto, si una parte está dañada, también se afectaran otras.

Reactivación de energía

Como la enfermedad se origina de una descomposición energética dentro del organismo, la acupuntura compensa y rectifica la cantidad y funcionamiento de energía del cuerpo.

El principal y más tradicional instrumento que utiliza la acupun-



Reactivación de la energía corporal

tura es la aguja, aunque, como se ha escrito, existen otras formas para estimular la corriente energética (*moxibustión* y *digitopresión*).

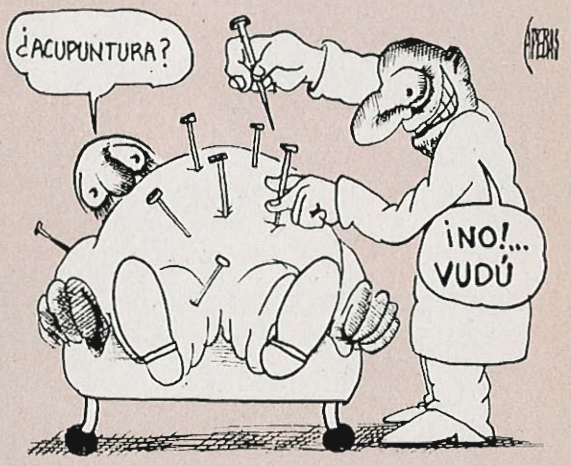
Las agujas son elaboradas con metales varios. Existen de oro, plata y acero inoxidable, que son las más empleadas. El tamaño de las agujas depende del lugar que debe reactivarse, de la enfermedad y la constitución física del paciente. Las más pequeñas, utilizadas para inserciones superficiales, miden un centímetro y medio de largo; Y las más grandes son hasta 12 centímetros, para ser aplicadas en las caderas y en personas obesas.

Cuando se aplica una aguja se siente una especie de choque eléctrico, que es la reactivación energética.

Cuídese de los charlatanes

A pesar de que la medicina tradicional china tiene poco tiempo de ejercerse en México —considerando que el primer libro sobre acupuntura se introdujo en nuestro país en 1947 y la primera conferencia referente a esta terapéutica se efectuó en 1965, en el Hospital de Jesús—, se ha prestado a la proliferación de personas que se dicen acupunturistas, sin siquiera saber el *abc* de esta ciencia médica.

La Asociación Nacional de Médicos Acupunturistas realizó una encuesta en 1981 sobre los especialistas en esta área. Las estadísticas fueron las siguientes: se encontró que de tres mil acupunturistas que había en el país, más de la mitad no eran médicos —alópatas—, y de mil 200 que sí lo eran, sólo 200 tenían estudios sobre acupuntura.



Táctica y estrategia

¿Cómo saber si alguien es realmente acupunturista? Al respecto, la doctora Raquel Huerta Parra, doctora alópata y con estudios de acupuntura en el Instituto de Medicina Tradicional de Beijin, China, señala que es muy difícil detectar a los charlatanes; sin embargo, recomienda poner cuidado en los siguientes aspectos.

Cuando un doctor asegure curar todos los males, debe tenerse cuidado, Y explica: "La acupuntura no es una panacea. No es efectiva para todos los padecimientos. No cura el cáncer, como mucha gente dice. Ha demostrado su efectividad en la prevención de enfermedades crónicas y para controlar algunas del sistema nervioso".

Así mismo, —la doctora Huerta Parra— enfatiza que si un paciente no encuentra mejoría en su tratamiento, ello significa que algo no está bien, ya que la acupuntura, bien aplicada, da resultados casi inmediatos.

La aplicación de las agujas no causa ningún dolor, ni sangrado, porque se utiliza en puntos específicos. No es un tormento chino y sí, en cambio, una alternativa de salud.

La guía para la alimentación de la familia mexicana

Martha Sandra García Macías

Consútela: ahorre y coma mejor

Para que usted ahorre, combine, disfrute y se nutra ha sido publicada la *Guía para la Alimentación de la Familia Mexicana*. Esta Guía, que contiene una colección de siete cuadernillos, informa y orienta a aquellas personas interesadas en enriquecer sus platillos, sobre cómo proporcionar a su familia una sana alimentación con un adecuado balance nutricional al menor costo posible.

La Guía ofrece recomendaciones para realizar las compras y el almacenamiento de los alimentos, de manera que resulten más baratos y de buena calidad. También da información para distribuir, manejar y preparar los alimentos, para preservar sus valores nutritivos, y combinarlos de tal manera que satisfagan los requerimientos nutricionales diarios del organismo. Todo esto, en platillos característicos de la tradicional cocina mexicana, apetitosos, sencillos y fáciles de preparar.

En sus páginas encontrará 121 Recetas, incluídas *en 42 menús completos (desayuno, comida y cena) para seis semanas.*

También consejos prácticos sobre los alimentos:

— Cómo comprarlos gastando menos.
— Cómo prepararlos higiénicamente.
— Cómo manejarlos de modo que no pierdan su valor nutritivo.
— Cómo almacenarlos y conservarlos en casa.

Además, la información amplia sobre cómo debe alimentarse la persona adulta.

— La mujer embarazada o en período de lactancia.
— El niño en edad preescolar o escolar.
— El anciano.

Esta Guía está respaldada y editada por el Instituto Nacional del Consumidor, el Congreso del Trabajo y CONASUPO, para coadyuvar a resolver ese difícil problema que se presenta todos los días que consiste en hacer rendir el dinero y ofrecer a la familia una alimentación sana, nutritiva, variada y acorde con el gusto y las tradiciones de la riquísima comida mexicana. Búsquela en las tiendas CONASUPO.

Comparamos para usted la calidad de cuadernos, gomas, crayones y sacapuntas

Con el propósito de proporcionar información a los padres de familia para la compra de útiles escolares, el Departamento de Ingeniería de este Instituto realizó varios estudios sobre la calidad de diversos artículos necesarios para el regreso a clases de los niños.

A continuación presentamos los resultados de los análisis de calidad de cuadernos, gomas, crayones y sacapuntas, que realizó dicho Departamento.

Cuadro comparativo sobre la calidad de los crayones

MARCA	MODELO PRESENTACION	INFORMACION PARA EL CONSUMIDOR	CONTENIDO EN COLORES	RESISTENCIA DEL CRAYON	DESGASTE AL USO	INTENSIDAD Y HOMOGENEIDAD DEL COLOR AL ILUMINAR
DIXON	VIVIDEL 12-24 COLORES	★	☆	☆	★	★
	VIVIDEL EXTRA GRUESO 12 COLORES	☆	☆	☆	★	★
VINCI	KROMART 6, 12 y 24 COLORES	☆	☆	☆	★	★
CRAYOLA	6, 12, 24 y 48 COLORES	★	☆	★	★	★
	JUMBO 6 y 8 COLORES	☆	☆	☆	★	★
CARRUSEL	8 COLORES	★	☆	★	★	★
CARMEN BEROL	C-1800 6 y 12 COLORES	☆	☆	★	★	★
	8 COLORES	★	☆	★	★	★

BIEN ☆ REGULAR ★ MAL ●

Cuadro comparativo sobre la calidad de los Sacapuntas

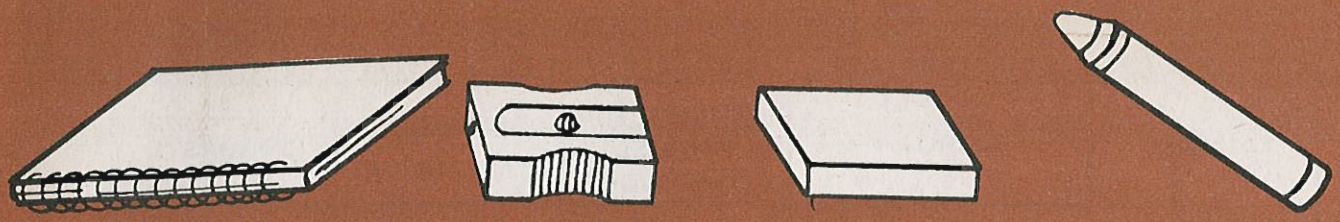
MARCA	MODELO	INFORMACION PARA EL CONSUMIDOR	ACABADO	SACADO DE PUNTA	RESISTENCIA
FLORIDA	N° 771 TAPA DESLIZANTE	☆	☆	●	☆
	N° 772	☆	☆	●	☆
	N° 782 GALAXIA	☆	☆	●	☆
	N° 804 CLASICO	☆	☆	●	☆
CHATEAU	METALICO	☆	☆	●	☆
	PLASTICO FORMAS DIFERENTES	★	★	●	●
FILO	PLASTICO FORMAS DIFERENTES	★	★	☆	★
ANAHUAC	SERIE ANIMALITOS	☆	★	☆	★
S/M	METALICO C/2 NAVAJAS DE REPUESTO	●	☆	●	☆
CRAYOLA	N° 1450 PARA CRAYONES	☆	☆	☆	☆

BIEN ☆ REGULAR ★ MAL ●

Cuadro comparativo sobre la calidad de las Gomas de borrar

TAMAÑO	MARCA	INFORMACION PARA EL CONSUMIDOR	BORRADO CALIDAD DE	DESGASTE
	SAJA S-45	★	★	★
	VISAN 15AS-1	★	☆	☆
	MILAN* (CONEJO)	★	★	★
CHICA	PYRE ULTRA PLASTIC	☆	★	☆
	PYRE ESCOLAR (TIPO MIGAJON)	☆	★	☆
	PYRE ULTRA DUO	☆	●	☆
	MAKYCO NQ-6	☆	☆	☆
	PELIKAN (CAPAS MULTICOLOR)	★	☆	●
	MECANORAMA	★	★	●
	PYRE 3073	☆	★	☆
MEDIANO	PYRE ESCOLAR MIGAJON	☆	★	☆
	PYRE ULTRA DUO	☆	●	☆
	ASTRO BLANCA NIEVES	★	☆	☆
	ASTRO 100 ESCOLAR	☆	☆	☆
	MAKYCO NQ-7	☆	☆	★
	MAKYCO NQ-8	☆	☆	★
	DALLAS COWBOYS (CASCO IMPRESO)	●	☆	☆
	GRANDMARK	★	☆	☆
GRANDE	PYRE 2073	☆	★	☆
GRANDE	PYRE 2073	☆	★	☆

BIEN ☆ REGULAR ★ MAL ●



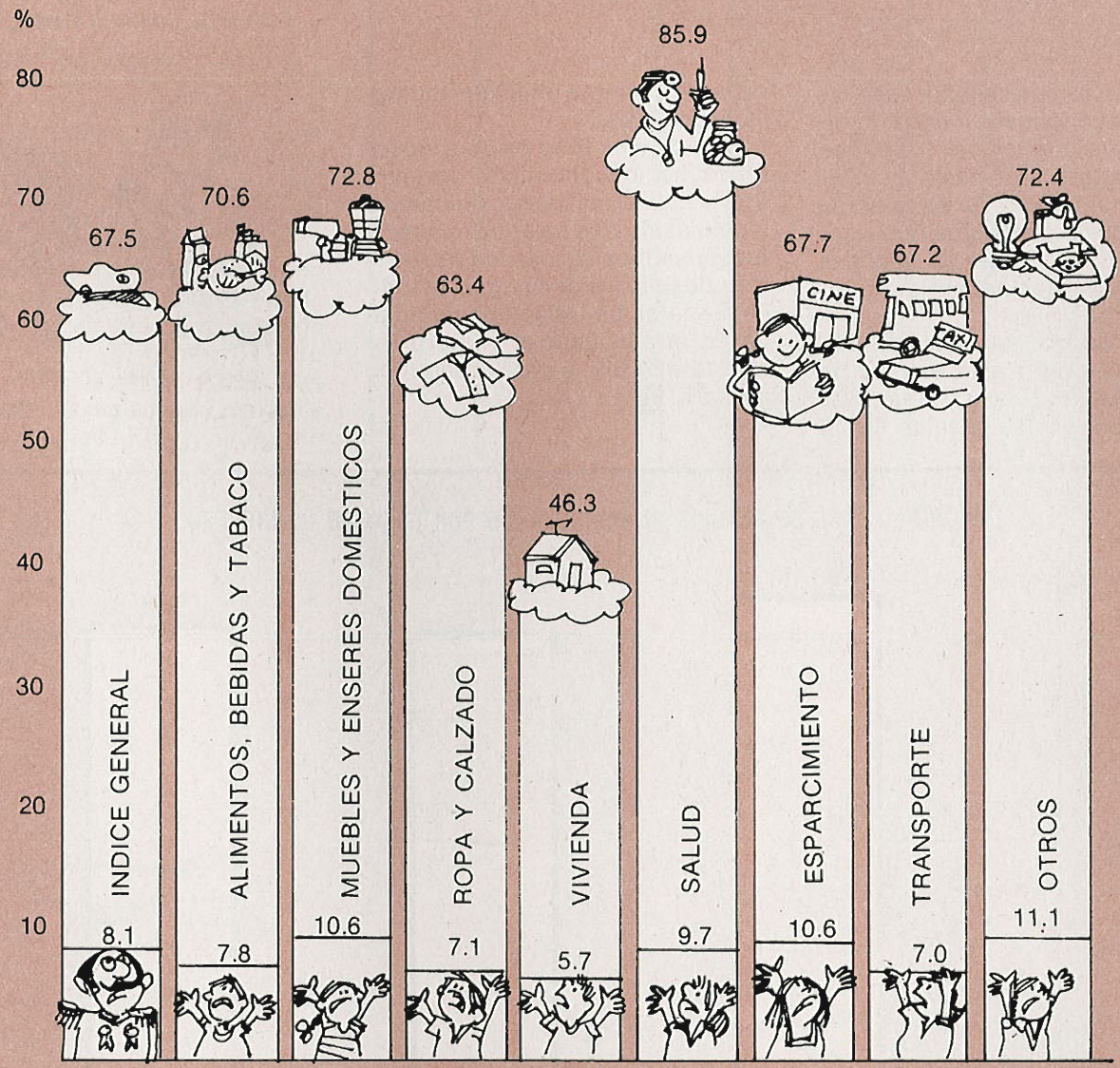
Cuadro comparativo sobre la calidad de los cuadernos

MARCA No. DE HOJAS	INFORMACION PARA EL CONSUMIDOR	DIMENSIONES CONTENIDO DE HOJAS	ACABADO	ENCUADERNADO	HOJAS
FORMA ITALIANA					
SCRIBE 50 y 100 HOJAS	★	☆	★	●	☆
JAY (80 y 100 HOJAS)	●	●	☆	●	☆
NEVADO 20 HOJAS	★	●	☆	●	☆
CLASE 40 y 80	★	☆	★	●	★
SCRIBE 100 HOJAS	★	☆	★	☆	☆
STILO 100 HOJAS	★	☆	☆	☆	☆
ANIMALS 100 HOJAS	★	☆	☆	☆	☆
SCRIBE (96 HOJAS)	●	☆	☆	★	★
ESTRELLA (82 y 180 HOJAS)	●	☆	★	☆	★
TAMAÑO PROFESIONAL					
SCRIBE 100 HOJAS	★	☆	★	★	☆
SCRIBE DUAL 100 HOJAS	★	☆	★	★	☆
GAR 100 HOJAS	☆	☆	☆	☆	☆
STILO 100 HOJAS	☆	☆	☆	★	☆

BIEN ☆ REGULAR ★ MAL ●

Las andanzas de los precios durante el mes de julio

INDICE NACIONAL DE PRECIOS AL CONSUMIDOR POR RUBROS
(acumulado diciembre 1986-julio 1987)



Indice de Precios al Consumidor en julio, con respecto al mes anterior.
Fuente: Elaboración Departamento de Estudios Económicos, basada en datos del Banco de México.

Indice Nacional de Precios al Consumidor

De acuerdo con datos proporcionados por el Banco de México, durante el mes de julio los precios crecieron 8.1% en relación al mes anterior. De esta manera la inflación acumulada durante el presente año asciende a 67.5%, o sea, 20% más que en el mismo período en 1986.

En julio, el rubro que mayor incremento registró fue el de "otros servicios", con un 11.1%, particularmente debido al alza en los servicios de restaurante y similares y de hotelería.

Otros dos rubros que crecieron por arriba del Indice General fueron el de "muebles y enseres domésticos", así como el de "educación y esparcimiento", ambos con 10.6%. También el de "salud y cuidado personal" tuvo un incremento de precios superior al general, con 9.7%.

En el rubro de vivienda se observó menor variación de precios, con un índice de 5.7%.

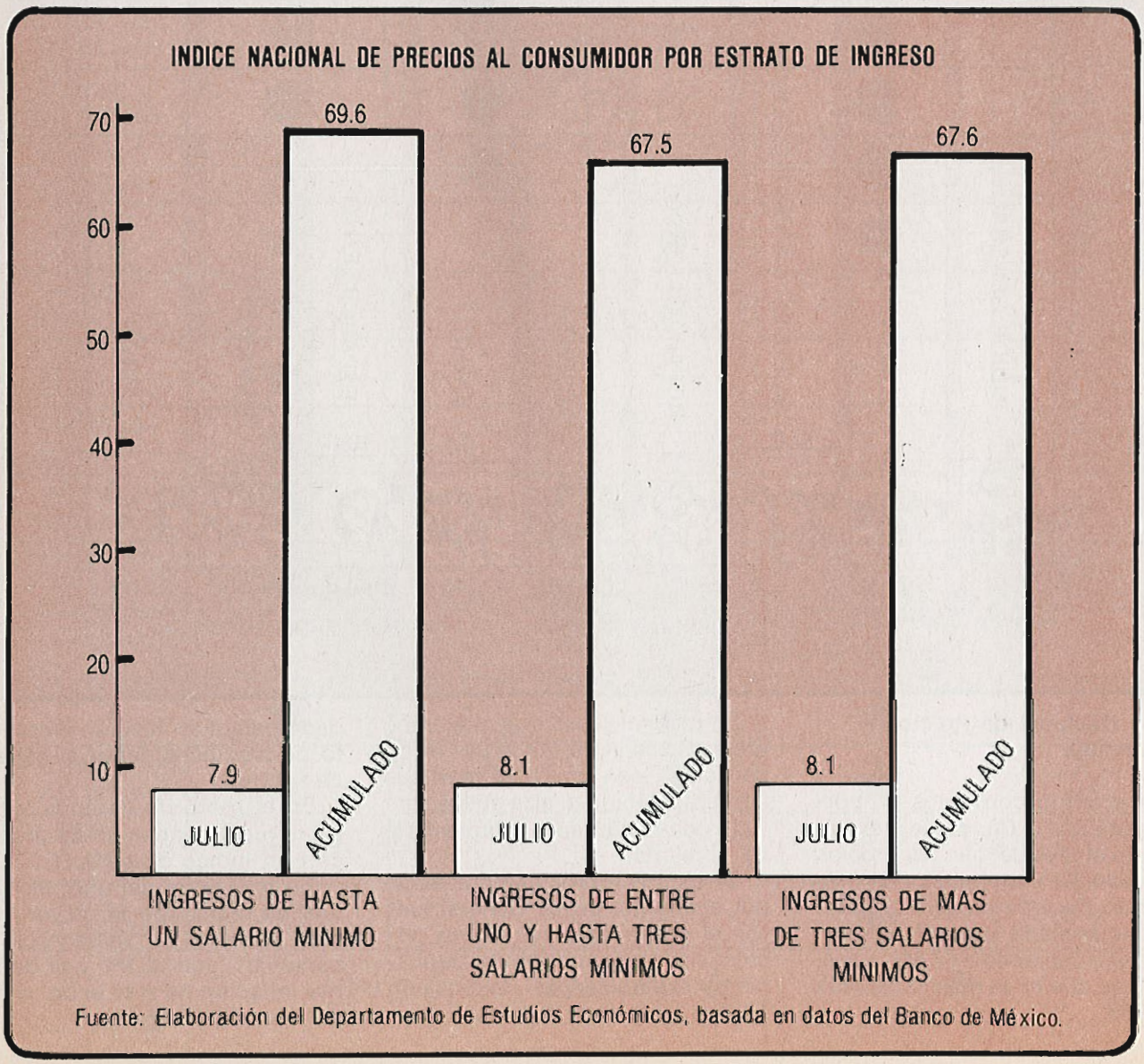
En lo que va del año, el rubro que ha registrado la mayor inflación ha sido el de "salud y cuidado personal", con 85.9% y el de menor inflación ha sido el de "vivienda", con 46.3%.

Indice nacional de precios al consumidor por estrato de ingreso

Durante el mes de julio, el estrato socioeconómico menos "golpeado" por la inflación, fue el que percibe ingresos de hasta un salario mínimo, el cual vio encarecida la canasta de productos que consume en 7.9%, o sea, 2 décimas porcentuales por debajo del Indice General.

Sin embargo, de enero a julio del presente año este estrato ha sido el que ha registrado las mayores alzas en los precios de su canasta, con una inflàción acumulada de 69.6%.

El Indice de Precios para los estratos socioeconómicos de entre uno y hasta tres salarios mínimos, y de más de tres salarios mínimos, fue, en ambos casos, de 8.1% en el mes de julio, es decir, igual al Indice General. La inflación acumulada en el año para el primero asciende a 67.5%, y para el segundo a 67.6%.



Fuente: Elaboración del Departamento de Estudios Económicos, basada en datos del Banco de México.

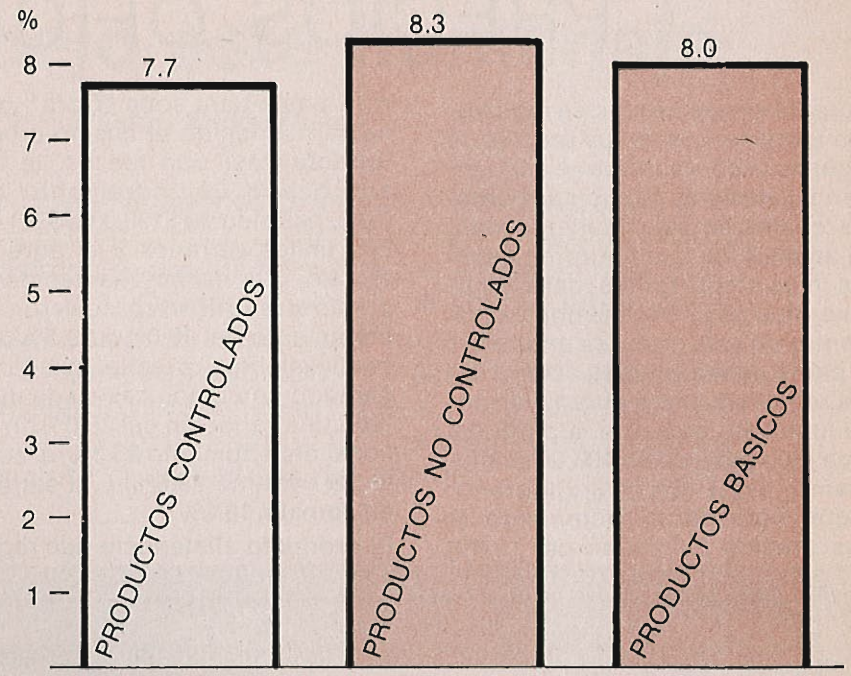
Los precios en el interior del país

Las ciudades que registraron durante julio una variación de precios superior a la del resto del país, fueron: Tampico, Tamps. (12.3%); Chetumal, Q. Roo. (12.2%); Matamoros, Tamps. (10;2%) y Villahermosa Tab. (10.0%).

Por otro lado, las que tuvieron la menor inflación con relación a las otras fueron: Navojoa, Son. (5.8%); Tijuana, B.C. (6.4%); Hermosillo, Son. (6.7%) y Parral, Chih. (6.7%); Córdoba, Ver. (6.9%) y Tapachula Chis. (6.9%).

Matamoros Tamps. y Acapulco Gro., destacan por haber tenido la inflación acumulada más alta de enero a julio; Matamoros con 73.4% y Acapulco con 73.3%. Las ciudades que registraron menores alzas de precios fueron Hermosillo Son. con 61.1%, Navojoa Son. con 62.4% y Tulancingo Hgo. con 62.8%.

OTROS INDICES DE PRECIOS AL CONSUMIDOR
(Julio con respecto al mes anterior)



Fuente: Elaboración del Departamento de Estudios Económicos, basada en datos del Banco de México.

CAMBIOS EN LOS PRECIOS OFICIALES

Durante el mes de julio se registraron incrementos en los precios de algunos productos que se encuentran sujetos a control oficial, entre los cuales se seleccionaron para su análisis los que figuraron como los más importantes para cualquier tipo de economía doméstica. Dentro de este grupo se encuentra la carne de res (pulpa), ésta ya había registrado alzas durante el mes de junio; sin embargo, a partir del 8 de julio pasó de $3,400.00 el kilogramo, a $ 4 000.00 el kilogramo lo que significa un incremento en sus precios del orden del 19.6%.

A la pasta para sopa "Cora", que había mantenido el mismo precio durante casi dos meses, le fue autorizado un incremento del 6.0%, pasando de $199.00 a $211.00. Los chiles serranos y el puré de tomate, que habían mantenido su precio desde febrero, tuvieron un incremento del 46.0% y 29.5% respectivamente. La leche, que ha registrado aumentos casi cada mes, tuvo una variación del 25.0% en julio; el atún aumentó 35.3%; el aceite de cártamo 29.6%; y la sardina en tomate 18.0%.

El producto alimenticio que registró el mayor incremento en el mes fue la tortilla, con un 53.8%. Cabe aclarar que desde noviembre de 1986 este producto había mantenido su precio de $130.00 por kilogramo.

En lo que se refiere a ciertos artículos de limpieza, el detergente "Fab Limón" tuvo un incremento del 16.7% y la pasta dental "Crest" aumentó 21.4%.

Otros productos que también tuvieron aumentos fueron la gasolina y el gas doméstico, a los cuales se les autorizó un incremento del 29.0%.

CAMBIOS DE PRECIOS OFICIALES DE PRODUCTOS SELECCIONADOS DURANTE EL MES DE JULIO DE 1987
(Precios vigentes para toda la República)

PRODUCTO	PRESENTACION	PRECIO ANTERIOR	FECHA DE FIJACION	PRECIO ACTUAL	FECHA DE FIJACION	VARIACION %
ALIMENTOS						
Carne de res, pulpa	1 kg.	3,400.00	3-VI-87	4,000.00	8-VII-87	17.6
Pasta "Cora"	200 grs.	199.00	21-IV-87	211.00	1-VII-87	6.0
Leche preferente especial.	1 Lt.	324.00	10-VI-87	405.00	6-VII-87	25.0
Chiles serranos	450 grs.	368.00	27-II-87	537.00	6-VII-87	46.0
Puré de tomate	470 grs.	298.00	27-II-87	386.00	6-VII-87	29.5
Tortilla	1 kg.	130.00	22-XI-86	200.00	17-VII-87	53.8
Agua "Electropura"	20 lt.	300.00	10-IV-87	370.00	27-VII-87	23.3
Aceite de cártamo	1 lt.	980.00	2-III-87	1,270.00	7-VIII-87	29.6
Sardina en tomate	425 grs.	615.00	9-VI-87	726.00	29-VII-87	18.0
Atún	198 grs.	829.00	9-VI-87	1,122.00	29-VII-87	35.3
ARTICULOS DE LIMPIEZA						
Detergente "Fab limón"	1 kg.	991.00	21-V-87	1,157.00	1-VII-87	16.7
Pasta dental "Crest"	75 ml.	374.00	29-V-87	454.00	27-VII-87	21.4
OTROS						
Gasolina "Nova"	1 lt.	207.00	4-IV-87	267.00	27-VII-87	29.0
Gas doméstico	20 kg.	2,800.00	4-IV-87	3,620.00	27-VII-8729.3	

FUENTE: Elaboración del Departamento de Estudios Económicos basada en datos proporcionados por la Secretaría de Comercio y Fomento Industrial.

Chava de todos los barrios... ahí te dejo este homenaje

Jorge Ortiz / Enrique Lara

"Chava Flores le puso ritmo, imágenes, cuadros y escenas a las costumbres. Le puso música a la vida urbana: al metro, al camión, al mercado, a la pachanga. Su música asimila todos los términos del lenguaje nacional". Estas son las palabras con que Cristina Pacheco ilustra la labor de un personaje a quien no podrá borrar su lamentable muerte.

Salvador Flores Rivera, mejor conocido como Chava Flores, el cronista del pueblo, el cantor de un México presente en barrios y colonias que viven al ritmo de los cambios de la ciudad fue, según Carlos Monsiváis, "el primer humorista de tiempo completo en la historia del corrido".

Su música ha significado en nuestro país un elemento enriquecedor y vivificador de los valores y de la cultura que a través de los años da identidad a los mexicanos. Compuesta en su mayoría en forma de corridos, su canción es merecedora de un reconocimiento al que el sentido festivo le da una razón de ser especial. Carlos Monsiváis comenta: "Fuera de algunas canciones excepcionales ("Oye Bartola") lo demás son corridos, relatos de un suceso generalmente infortunado al que redime la ironía. En los años 50's Chava Flores fue una revelación. Revivió el corrido y lo aplicó al mundo urbano, a la sensibilidad ya engendrada por el cine y el hacinamiento. El practicó la burla entrañable de sus propias costumbres, la risa a partir de las convicciones de la sociedad popular que era su realidad fundamental".

Salvador Flores Rivera nació el 14 de enero de 1920 en la calle Soledad, barrio de la Merced, ciudad de México. Sus padres, el Capitán de Fragata, Enrique Flores Flandes y la señora Trinidad Rivera de Flores, tuvieron tres hijos: Trinidad, Enrique y Salvador.

Chava conoció la ciudad porque vivió en muchas vecindades, en diferentes barrios. El le dijo bromeando a Margarita García Flores: "Posiblemente mi papá no pagaba la renta y a cada rato nos cambiabamos de casa". En el libro *Relatos de mi barrio*, Chava Flores escribió:

Chava Flores, en el programa "Desde el Mercado"

"Vivi en todos los barrios que en ese tiempo formaban casi la totalidad de la ciudad, inclusive otros que se salían de ella:Peralvillo, Doctores, Roma, Romita, Juárez, la Cuauhtémoc, el Carmen, Sta. María la Ribera, Sta. María la Redonda, San Rafael, Tacubaya, Coyoacán, etcétera".

El sabor citadino de sus canciones procede de las experiencias vividas durante sus recorridos por cada uno de estos barrios. Desde los trece años, Chava Flores se vio en la necesidad de ayudar a su familia y entonces inició su labor en una fábrica de ropa. Fue más tarde cobrador, auxiliar de contador y comerciante. Llegó a estudiar en la Escuela Superior de Comercio.

Con la ayuda de unos amigos se acercó a trabajar a una imprenta y vio ahí la posibilidad de crecer y producir algo nuevo en la impresión. Es cuando nace la revista el *Album de Oro de la Canción*.

"Mi amor por las canciones de México y sus compositores fluyó a mi mente. Me sabía miles de ellas aunque no conociera personalmente a ningún autor y de mi mente desesperada por el infortunio surgió: *Al Album de Oro de la Canción*. Con él empecé a tratar a muchos compositores. Instalé una "oficina auxiliar" en una de las mesas del café XEW y ahí capté el inicio de bellas y primorosas canciones que más tarde serían para mí una especie de personal orgullo por haber presenciado su nacimiento".

Los altos costos de producción provocaron la desaparición de *El Album de Oro*, publicación que incluyó las letras de boleros y rancheras que marcaron una época en la década de los cuarentas. Sin embargo, Chava Flores ya había decidido componer música.

En agosto de 1952 hizo sus primeras incursiones en las radiodifusoras XEW y XEQ en varias series como *Pida su canción*, *La hora nacional* y *Tercia de ases*. Fue el inicio de un compositor prolífico, sus más de 300 canciones siempre hablaron del barrio, las tradiciones y las constantes virtudes y defectos que tiene el mexicano: *Sábado D.F. La Bartola, La tienda de mi pueblo, El Metro, Posadas mexicanas, Las otras mañanitas, ¿A qué le tiras cuando sueñas mexicano?*, etcétera. En su libro *Relatos de mi Barrio* opina, irónicamente, sobre su oficio de compositor: "El que hace canciones no gana, pero cómo se divierte".

Además, Chava Flores llegó a participar como actor en el cine en: "Mi influyente mujer", "La esquina de mi barrio", "Rebelde sin casa ", "Bajo el cielo de México", "El correo del norte", "Ladroncita de mi alma", entre otras.

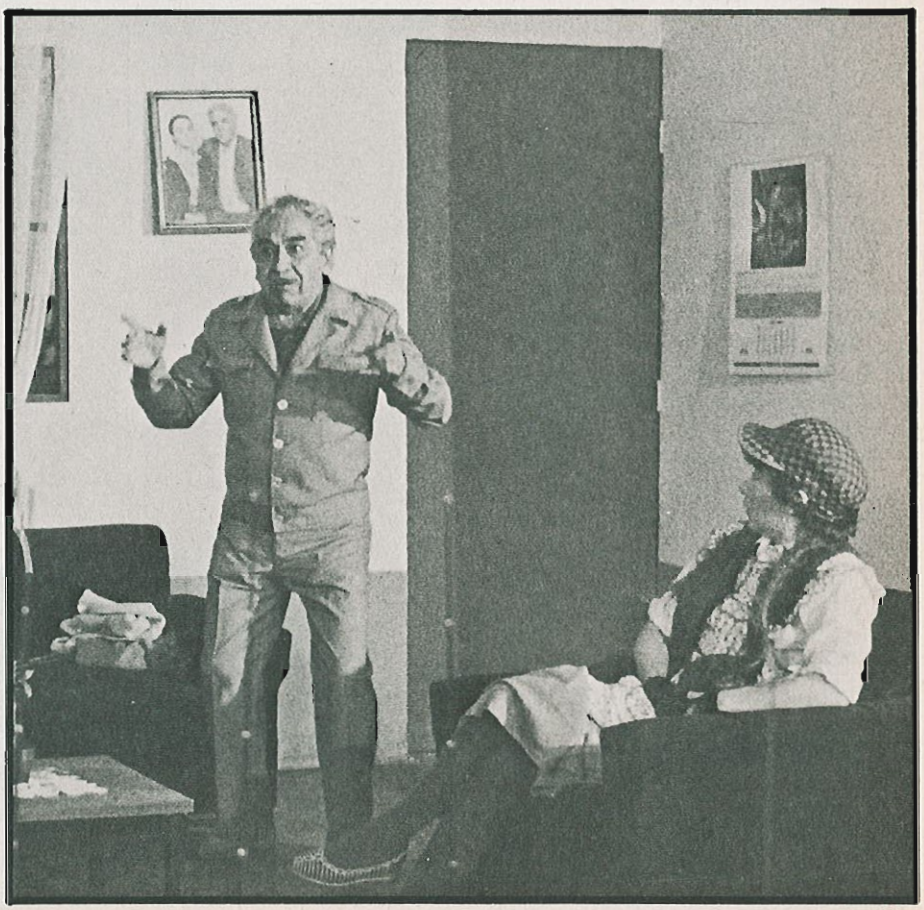
Cruz Mejía, compositor y cantante de música ranchera, conductor de un programa musical en Radio Educación, nos dice: "Chava Flores fue un difusor de la cultura popular mediante una música dirigida principalmente a las clases bajas y caracterizada por un sentido irónico, de crítica social y siempre portador de una moraleja".

La identificación que estos sectores encontraron con la música de *Chava* fue inmediata. Por ello, cabe preguntarnos: ¿Cuál es la clave o el factor principal en las composiciones de Chava Flores que lo distingue de otros que también le cantan al pueblo, incluso valiéndose de la crítica social?

Cruz Mejía comenta: "Chava Flores tenía un dominio tal del habla y el lenguaje populares, que podríamos decir que era exacto. Siempre empleaba versos muy medidos y cuidados. Fue un observador que a través de la canción supo expresar el acontecer".

Cuando las canciones de Chava Flores se dan a conocer en forma constante a través de la radio, se hacen más presentes las vivencias en los barrios y los diversos matices con que se tiñen las calles de nuestra ciudad: el humor, la picardía, el albur, las risas, la tragedia, el "ligue", ...en fín, la fiesta popular.

Carlos Monsiváis apunta: "El describió en forma memorable y permanente el ingenio de las vecindades, de la añoranza reciente del campo, del relajo dominical al ir al cine, del chisme como el pe-

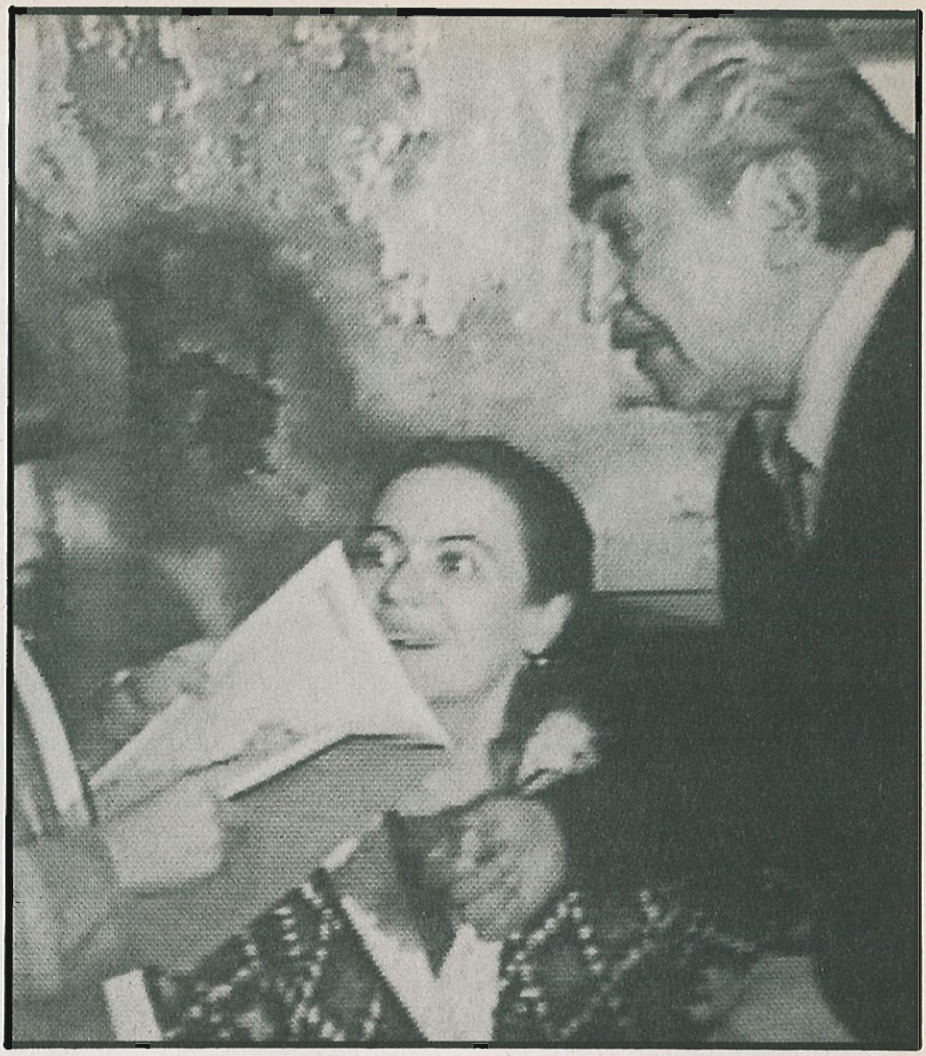


Chava Flores le puso música a la vida urbana

riódico al que se tiene acceso". La ironía, y alegría acompañaron el ambiente de la cruda realidad. "Si bien —continúa Monsiváis— nada sustituirá a 'Oye Bartola' como el himno del choteo al machismo (o himno del machismo que se chotea a sí mismo como una prueba más de superioridad) muchas canciones de Chava se acercan a ese nivel de excelencia".

Sobre la forma alegre con que Chava Flores retrata estas escenas de la vida cotidiana, José Antonio Alcaraz, autorizado crítico musical, comenta: "Chava Flores juega el papel que en la Edad Media desempeñaron los juglares, los trovadores, los saltimbanquis, quienes proveniendo de un sector artesanal y compitiendo entre sí, le dieron elementos críticos a los sectores desahogados a partir del empleo del divertimento".

"El trabajo de Chava Flores —continúa Alcaraz— es el viejo proceso de los romanos que podría anunciarse con la frase: 'La risa castiga a las costumbres'; es decir, el uso de observaciones agudas y penetrantes y de un lenguaje incisivo pone en la picota a cualquiera, por el caracter festivo que contiene".



Chava participó en 34 programas del INCO

Si bien esto nos pone al tanto de la dimensión de este cronista urbano, que además le cantó a la vida rural, cabe también dar su lugar al aspecto propio de la personalidad de Chava Flores, que sin duda nos explica el por qué de aquellas risas que no pocas veces provoca en quienes lo oímos. Su hija María Gabriela nos habla en este sentido sobre las bromas que el propio *Chava* hacia incluso a costa de su propia salud: "Cuando últimamente le preguntaban ¿cómo estás? él les decía: pues aquí, agonizando. El sabía que no se podía reír pues recién estaba operado (marzo de 1987), pero aún así él era el que hacía las bromas acerca de su herida; nosotros nos reíamos pero él con un esfuerzo lo evitaba. Tenía siempre alguna ocurrencia y algo *ad-hoc* para el momento".

La imaginación y las formas propias de expresión de Chava Flores adquirieron el tono de su personalidad, que es el tono del relajo de los "chilangos", inmersos en una urbe que, al alentar seriamente la despersonalización de sus habitantes, no puede impedir que surjan en carne propia los portadores de un humor que se debate en la incertidumbre de una ciudad que parece perderse poco a poco.

De sus últimas incursiones por la televisión queda una buena y reciente obra: 36 programas de educación sobre el consumo grabados de junio de 1985 a diciembre de 1986 por el Instituto Nacional del Consumidor.

Aunque estaba retirado de la vida pública y sólo hacía esporádicas presentaciones en instituciones culturales, aceptó Don Chava hacer el programa "Desde el mercado" porque no era comercial y por la posibilidad, según su propia expresión, de enseñar, de una forma entretenida, cómo evitar injusticias, alimentarse mejor y cuidar el gasto.

Una anécdota que narran quienes trabajaron con él y que da clara idea de su entrega a la labor que estaba realizando es la del pasado mes de diciembre en Peralvillo No. 8, una vecindad del centro de la ciudad de México; A las tres de la mañana, vestido de angel, subido sobre un lavadero, estaba boleando sus zapatos para grabar las últimas escenas del referido programa de televisión.

"En la reacción posmoderna que vivimos —concluye Carlos Monsiváis—, de culto a la nostalgia como autocrítica a la creencia ciega en el progreso, las canciones de *Chava* se han recuperado de modo muy vasto. Nos permiten acercarnos a una mentalidad que se daba por muerta, y que para sorpresa del sector ilustrado y alivianado, seguía allí, divertida, jodedora, capaz de asimilar lo que sea".

Ventajas y peligros de los pantalones de poliester

Edgardo García Carrillo

No cabe duda: el poliester es un material sintético y barato con el que se fabrican numerosas prendas de vestir, principalmente los pantalones que compramos por su aparente resistencia y bajo costo. Sin embargo,recordamos que cada tipo de tela requiere de un tratamiento específico, de acuerdo con el material que la conforma.

La importancia de los pantalones de poliester para los consumidores se traduce en una alternativa para el ahorro en el vestido, pues estas prendas se encuentran a un precio accesible para nuestra agotada economía familiar. Por lo mismo, el Departamento de Ingeniería del Instituto Nacional del Consumidor realizó en 1985, un estudio comparativo entre 49 pantalones de poliester, fabricados por 12 compañías del vestido, con el objetivo de determinar las características generales en su confección y los posibles riesgos en este tipo de prendas.

En este estudio se encontró que el 69 por ciento! de los pantalones seleccionados tenía un mal acabado, es decir que su confección estaba mal hecha, principalmente en las costuras y en la firmeza de los botones.

Estas deficiencias en la confección de los pantalones de poliéster también se pueden apreciar en la resistencia de las costuras, las trabas para cinturón, los botones y los ojales, pues el 68 por ciento de éstos presentaron poca resistencia, sobre todo en las trabas para cinturón y los botones.

Pero las deficiencias no quedan aquí: por ser un producto químico, el poliéster es un material susceptible de reacciones frente agua y el fuego, así como a materiales como el jabón y otras prendas. Así lo demostró el hecho de que el 74 por ciento de los pantalones presentaron un decoloramiento que va del 0.4 al 20 por ciento, además de que en todas las prendas se observó transferencia de color, al mancharse entre sí y a otras prendas de distinto tipo de tela.

Lo anterior significa que la firmeza y resistencia del tinte o color en los pantalones de poliester es poco confiable y de escasa duración, a lo que hay que añadir que se corre el riesgo de manchar otras prendas que sean lavadas o frotadas con este material.

Aunado a esto, es preciso advertir sobre el alto grado de inflamabilidad, ya que el total de los pantalones seleccionados presentó una rápida combustión y desprendimiento a manera de "gotas" con fuego.

Estos riesgos que presenta un material sintético como el poliester demuestran que las fibras naturales constituyen la mejor opción de vestido, aunque debemos reconocer que este tipo de prendas se encuentran a un precio inalcanzable para muchos bolsillos.

De esta forma, a pesar de los riesgos y peligros de los pantalones de poliéster como prendas sintéticas, debemos reconocer que poseen ventajas para nosotros los consumidores. En este sentido, cabe señalar que este tipo de prendas tiene un menor riesgo de encoger o aflojarse, por lo que es posible conservar la ropa de poliester durante varios años.

Para utilizar de la mejor manera posible estas prendas es preciso seguir atentamente las instrucciones de lavado y planchado indicadas en la etiqueta. Por lo que se recomienda seleccionar aquellas prendas que presenten en su etiqueta los siguientes puntos: a) marca comercial, b) nombre o razón social del fabricante, c) por centaje de fibras que integran el producto, d) talla o dimensión, e) leyenda "Hecho en México", f) instrucciones de lavado, planchado y otras complementarias.

De cualquier forma, cuando compre una prenda de poliester revise cuidadosamente las costuras y las instrucciones impresas en la etiqueta, pruébese los pantalones y fíjese en la resistencia de los botones, cierres, trabas del cinturón y los ojales, recuerde que las tallas nunca son exactas.

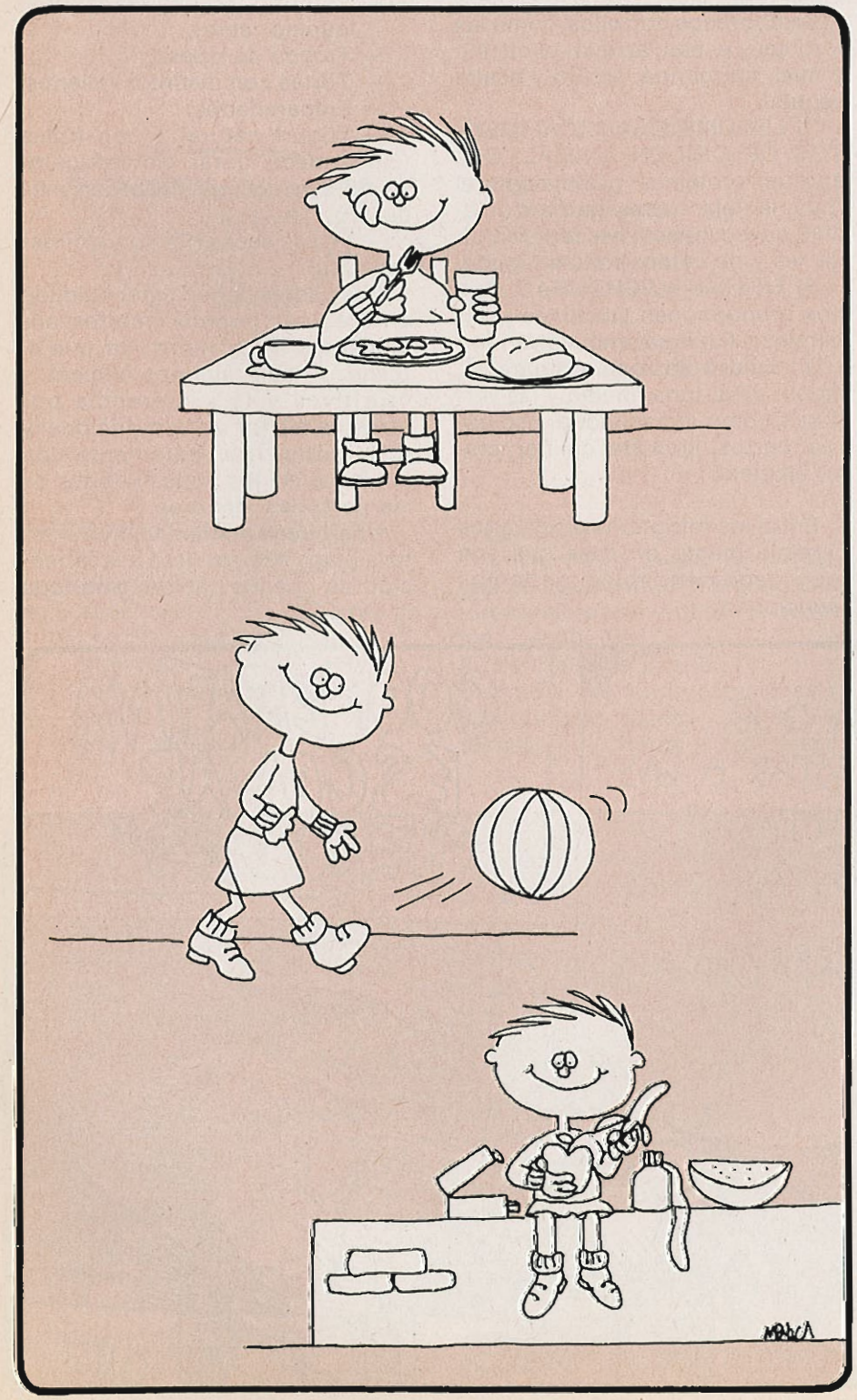
Cuando haya efectuado la compra, corte con tijeras los hilos o costuras sueltos y evite lavar esas prendas junto con otros de diverso material y color. No frote demasiado el pantalón contra el lavadero o cualquier otro material.

No arriesgue su vida ni su ropa: manténgase alejado del fuego, cenizas o posibles chispas que perforen su pantalón y evite plancharlo a altas temperaturas.

Como podemos ver, los riesgos son muchos a pesar de las evidentes ventajas de estas prendas, aun cuando lo ideal son las prendas de fibras naturales. Las fibras sintéticas pueden ser una alternativa de consumo frente al elevado precio de las fibras naturales, aunque también son de escasa calidad. Mientras tanto, sólo podemos preguntarnos: ¿Hasta dónde llegará el precio de la naturaleza para vestir sin riesgos?

La importancia del refrigerio escolar

José Eduardo Aguilar Magaña



Los niños en general, pero sobre todo los que están en edad escolar (entre 5 y 12 años) necesitan de una alimentación nutritiva y suficiente para poder realizar adecuadamente sus funciones: jugar, correr, crecer y, al mismo tiempo, para que todo su organismo madure.

La alimentación afecta no sólo el crecimiento y desarrollo físico del niño, sino también su aprendizaje y conducta. Los niños mal alimentados tienen dificultad para concentrarse en la clase y en las tareas escolares, tienden a ser más lentos en su trabajo y a desarrollar menos actividad física.

Por ello es tan necesario que antes de ir a clases los niños tomen un buen desayuno, porque así obtendrán los nutrimentos para desarrollar las actividades de la mañana. Muchos estudios demuestran que los niños bien alimentados realizan sus actividades con mayor eficiencia.

También es muy importante el refrigerio para los niños en edad preescolar y escolar, ya que el tiempo que transcurre entre el desayuno y la comida puede representar varias horas de ayuno en momentos en los que el niño generalmente se encuentra desarrollando actividades físicas y mentales para las que requiere energía.

En edad escolar los niños ya tienen capacidad para elegir su refrigerio, pero es necesario guiarlos para que prefieran aquellos que sean nutritivos y que resulten adecuados a las condiciones económicas de su familia.

En muchas cooperativas escolares se les ofrecen productos chatarra que, como sabemos, resultan caros si tomamos en cuenta su escaso valor nutricional, aunque en algunas cooperativas junto a estos se expenden alimentos nutritivos como frutas y tortas, pero la publicidad induce a los niños a comprar pastelillos o frituras. Por eso es muy importante que el niño lleve a la escuela un refrigerio, preparado higiénicamente en casa y que sea nutritivo. El refrigerio debe ser fácil de llevar y de mantenerse en buenas condiciones higiénicas, esto es, envuelto en servilleta y en bolsa de plástico o en un recipiente cerrado, según el tipo de alimento.

El refrigerio, también llamado "lunch", puede estar integrado por un solo alimento o por una combinación de ellos, incluyendo los de los 3 principales grupos:

1) CEREALES, AZUCARES y GRASAS: Que proporcionan energía. Entre éstos se encuentran : maíz, trigo, arroz, avena, o alimentos elaborados con ellos, como las tortillas y el pan; azúcar, piloncillo y miel; margarina, tocino y aceite vegetal.

2) LEGUMINOSAS y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL: Que aportan proteínas; por ejemplo el frijol, lenteja, haba y garbanzo; leche, queso, huevo, pescado, carne de res y de cerdo, pollo e hígado.

3) FRUTAS y VERDURAS: Que nos proporcionan vitaminas y minerales. Aquí se encuentran incluidas las frutas como la naranja, limón, piña, tuna, melón y las verduras como la zanahoria, espinacas, berros, jitomate, coliflor, chile, etcétera.

Entre los refrigerios preparados higiénicamente en casa que son muy recomendables podemos mencionar:

— Jugo de frutas o verduras.
— Frutas enteras o en trozos.
— Verduras crudas (zanahoria, pepino, apio).
— Trozos de queso.
— Tortas con distintos rellenos.
— Emparedados.
— Yogurt natural o con frutas (Que puede durar sin refrigerar siempre y cuando no pasen más de 4 ó 5 horas).
— Frutas secas (Pasitas o ciruelas pasa).

Los padres deben tener cuidado en inculcar buenos hábitos alimentarios a los niños, ya que el rechazo hacia algunos alimentos nutritivos y la preferencia por otros de menor valor nutricional y más caros, frecuentemente son copiados de los malos hábitos de las personas mayores.

Una buena alimentación durante la etapa escolar lleva a la formación de buenos hábitos para toda la vida.

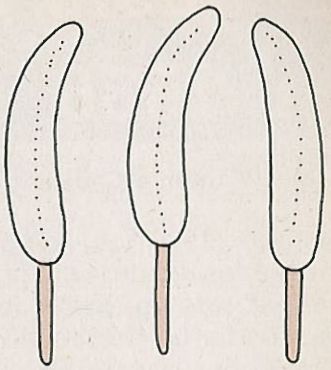
RECETAS PARA REFRIGERIOS

PALETAS DE PLATANO

Ingredientes:

3 plátanos
1 Caja chica de gelatina de limón
1/2 taza de agua.
1 Taza de gragea.
6 Palos de paleta.

Preparación:
1. En una sartén, a fuego medio, disuelva la gelatina con media taza de agua, hasta formar una miel espesa.
2. Pele los plátanos, pártalos a la mitad, a lo ancho, e introduzca un palo de paleta en cada mitad.
3. Bañe las paletas con la miel de gelatina y revuélquelas en la gragea. Rinde 6 paletas.



ARROZ CON LECHE

Ingredientes:
1 Taza de arroz
4 Tazas de leche
1 Raja de canela
1/2 Cucharada de extracto de vainilla
1 Taza de azúcar
2 Cucharadas de pasas.

Preparación:
1. En agua fría remoje el arroz durante 15 minutos. Escurra y póngalo a cocer a fuego muy bajo en 2 tazas de leche con la raja de canela. Cuando se cueza, añada el resto de la leche, la vainilla y el azúcar y mueva de vez en cuando.
2. Al espesar retire del fuego y vacíe en un platón. Adorne con pasas. Rinde para 4 porciones.

CROQUETAS DE ZANAHORIA

Ingredientes:
4 zanahorias
1 1/2 cucharadas de queso
2 huevos
1 taza de pan molido
— Aceite
— Sal y pimienta.

Preparación:
1. Lave, pele y cueza las zanahorias en agua con sal. Macháquelas y mézclelas con un huevo, queso, sal y pimienta.
2. Bata el otro huevo.
3. Forme las croquetas, páselas por el huevo batido y por el pan molido. Fría. Rinde 4 croquetas

Esta es una sugerencia para el refrigerio de una semana:

LUNES
— Torta de frijol con queso fresco y jitomate.

MARTES
— *Paleta de plátano*
— *Yogurt de fruta*

MIERCOLES
— Arroz con leche
— Jugo de naranja

JUEVES
— Ensalada de zanahoria
— Trocitos de queso fresco

VIERNES
— Croquetas de zanahoria
— Agua de melón.

El gasto de publicidad en 1986

Mario Antonio Caballero

Durante 1986 los comerciales de televisión, transmitidos desde la ciudad de México, tanto por los canales de Imevisión como por los de Televisa, ascendieron a 353 mil 621, lo que equivale a 967 anuncios por día. El tiempo total de transmisión de estos mensajes publicitarios fue de 10 milones 517 mil 487 segundos, aproximadamente 121 días de transmisión ininterrumpida por un solo canal.

El gasto que los diversos fabricantes y productores de mercancías hicieron para pagar estos anuncios fue de 948 mil 330 millones 141 mil pesos, casi un billón de pesos.

Aumenta el gasto de publicidad en T.V.

Diconsa, empresa filial de CONASUPO encargada de abastecer de productos básicos a la población de más escasos recursos, estima vender 1 billón de pesos, *en sus 18 mil tiendas*, durante 1987.

Impecsa, otra filial de CONASUPO, tuvo ventas de productos básicos al mayoreo durante el período 1980-1987 por 418 mil millones de pesos, de la menos mitad del gasto publicitario en televisión durante 1986. Aun cuando los precios son diferentes en los siete años en que se midieron las ventas de Impecsa, es de cualquier forma muy superior la inversión publicitaria.

Y ya que entramos en comparaciones sepa usted que en 1986 la misma Diconsa distribuyó 800 mil despensas por valor de 2 mil 327 millones de pesos, cifra inferior a los 2 mil 770 millones gastados en publicidad televisiva únicamente de tabacos, y tan sólo en diciembre de 1986.

Otro caso: en 86 Diconsa distribuyó 3.6 millones de bonos canjeables por mercancías por un valor de 3 mil millones de pesos, cantidad seis veces menor a los 18 mil millones gastados en anuncios de diversos alimentos durante diciembre de 86.

Las cifras de los gastos en publicidad son en verdad impresionantes, hay que destacar que únicamente hablamos de televisión, pues los datos que presentamos aquí no toman en cuenta la publicidad en radio, prensa, cine, anuncios espectaculares y otros medios.

Veamos otro ejemplo: el costo de los anuncios de bebidas alcohólicas en 86 fue de poco más de 68 mil millones de pesos; el costo de la leche en polvo que CONASUPO vendió en el mismo lapso fue de 54 mil millones.

Mayor costo, menor tiempo de transmisión

El gasto publicitario en TV durante 1985 fue de 297 mil millones y en 86 de poco más de 948 mil millones, el incremento rebasó el 300 por ciento. No hay que olvidar que el gasto de publicidad se agrega al costo de producción de las mercancías, de tal manera que es el consumidor quien a final de cuentas paga esta inversión.

Paradójicamente la cantidad de anuncios en 86 fue menor a la de 1985 (335 mil y 390 mil respectivamente); el mismo fenómeno sucedió con el tiempo utilizado; en 1985 fueron 11 millones 300 mil segundos y en 86 bajó a 10 millones 517 mil segundos.

Lo anterior se explica en función de que, ante el alza de las tarifas, es probable que los publicistas prefieran utilizar los tiempos AAA y AA, que son los de mayor audiencia para lograr una mayor penetración al menor costo posible, lo que significa una baja de la cantidad de anuncios y de tiempo de transmisión.

El hecho de dar más importancia a determinadas horas del día en que se transmiten anuncios es una faceta de la inversión publicitaria, otra, tiene que ver con el tipo de productos y la época del año. En los meses en que los consumidores requieren mayor cantidad ciertos productos, digamos útiles

escolares, mayor es la publicidad que busca orillar al consumidor a comprar las mercancías anunciadas. Hay otras épocas en que la publicidad aumenta, tratando de impulsar con ello el consumo de otros productos, hasta cierto punto innecesarios.

Un ejemplo del primer caso son los útiles escolares que año con año los padres de familia tienen que adquirir. La inversión publicitaria de estos productos, incluida en el rubro de artículos y materiales de oficina, se mantiene durante el año en los lugares 19 y 20 de inversión publicitaria, pero durante julio, agosto y septiembre llega hasta el lugar 14 y 15 para volver a bajar nuevamente hasta llegar al lugar número 23 en diciembre.

En el caso de los juguetes el gasto de publicidad de estos productos se mantiene durante el año entre los lugares 24 y 26, pero en abril sube al lugar 16, en noviembre se coloca en el décimo y en diciembre llega hasta el cuarto lugar de inversión. Además, en este mismo mes los anuncios por dicho rubro ocuparon el cuarto y tercer lugar en número de anuncios transmitidos y en tiempo utilizado respectivamente. En abril es Día del Niño, en diciembre Navidad y se recibe al Año Nuevo y en enero es Día de Reyes.

Publicidad de alimentos

Uno de los efectos más graves de la crisis económica es la baja en los niveles de nutrición de nuestro pueblo, provocada por el encarecimiento de los productos alimenticios. De acuerdo con investigaciones realizadas por el INCO los hábitos alimentarios han variado de tal forma que la gente busca los más baratos y accesibles en el mercado. Ante ello las tareas de orientación nutricional cobran singular importancia.

Para los publicistas este fenómeno no es ajeno, sabedores de los cambios permanentes de precios tratan de no perder su clientela; en ese sentido se explica que el gasto de publicidad de alimentos, en muchos casos de dudoso valor nutricional, se haya mantenido durante el año como el de mayor inversión con un total, en 1986, de 130 mil 652 millones 983 mil pesos; además, fue el rubro al que se le dedicó la mayor cantidad de anuncios y de tiempo de transmisión, con un total de 45 mil 106 anuncios y 1 millón 17 mil 765 segundos.

Gasto de publicidad en TV y gasto en ciencia y tecnología

Si bien es cierto que en la sociedad moderna la publicidad es hasta cierto punto una forma de dar a conocer los diversos productos existentes en el mercado, por medio de la cual el consumidor elige la mercancía que más le convenga, sin embargo y haciendo a un lado la mala publicidad, basada en el engaño y la manipulación, queda la duda de qué tan importante es gastar tanto en publicidad en un país con tantas limitaciones y necesidades como México.

¿Es más importante promover la venta de mercancías o promover la ciencia y la tecnología? Sabemos que corresponde a diferentes sectores de la sociedad la promoción de una y otra, sin embargo, no deja de ser motivo de preocupación el nivel de gasto que se hace en cada caso. Usted, amigo consumidor, díganos si no es así observando el siguiente cuadro:

Gasto del Gobierno Federal en Ciencia y Tecnología[1]

DEPENDENCIA	MILLONES RUBRO
SEP.	50 mil 192
SEMIP.	37 mil 435
SARH.	31 mil 503
SPP.	22 mil 869
SS.	5 mil 830
SEPESCA.	2 mil 114
SECOFI	1 mil 342
SEDUE	300

Gasto de publicidad en TV 1986

	MILLONES DE PESOS
Salud/higiene personal/cosméticos.	100 mil 226
Vehículos transporte y afines	53 mil 290
Limpieza e higiene doméstica	34 mil 394
Bebidas alcohólicas	33 mil 439
Tabacos.	21 mil 693
Equipo/material para oficina	8 mil 032
Grupos empresariales	6 mil 062
Juguetes.	18 mil 913

FUENTE: Depto de Análisis sobre Comunicación. MMH IV Informe de Gobierno.

Maíz y frijol: importantes alimentos de la dieta nacional

Desde hace siglos los habitantes de Mesoamérica se han alimentado principalmente con maíz y frijol.

El maíz a lo largo del tiempo ha sido objeto de estudios, algunos de ellos imprecisos y que conducen a conclusiones injustas.

A finales del siglo XVIII y XIX algunas investigaciones italianas sobre la pelagra (enfermedad nutrimental por deficiencia del ácido nicotínico) relacionaban la aparición de esta enfermedad con el consumo del maíz. De esta manera, las prescripciones médicas de la época fueron acompañadas de recomendaciones dietéticas exentas de maíz y generosas en alimentos de origen animal.

En los primeros años del siglo XX se presentó en el sur de los Estados Unidos de Norteamérica una epidemia de pelagra. En esa ocasión y mediante estudios de epidemiología se estableció que la enfermedad estaba supuestamente asociada con las dietas que incluyen el maíz en abundancia. Fue hasta la tercera década del presente siglo cuando se probó que la ausencia del ácido nicotínico y no el maíz era la causa de la enfermedad.

Sin embargo, los científicos siempre tuvieron presente una pregunta: ¿Por qué la ausencia de epidemias de pelagra en Mesoamérica, si la alimentación básica de sus habitantes ha sido el maíz?

Diversas investigaciones han descubierto que la niacina (vitamina del complejo B) del maíz no tratado con cal no se digiere, ya que está completamente unida a otras sustancias. Sin embargo, bajo las condiciones de la nixtamalización se libera la niacina suficiente para evitar el desarrollo de la pelagra.

Estudios antropológicos han mostrado que las civilizaciones precolombinas que se desarrollaron durante más tiempo fueron aquellas que procesaron el maíz con cal; es decir, las que usaban un proceso térmico que consistía en tratar los granos del maíz con *nextli* (cenizas o polvo de cal), dejándolo reposar durante doce horas antes de lavar los granos y molerlos.

En nuestro país la pelagra se presenta únicamente en la península de Yucatán, dado que ahí el maíz nixtamalizado se lava hasta doce veces para blanquearlo antes de molerlo. Esto hace que se pierda la niacina liberada en la nixtamalización, ya que esta vitamina es hidrosoluble.

Debe señalarse que la nixtamalización también proporciona una gran cantidad de calcio soluble al maíz molido, mineral que es fácilmente absorbido por el intestino.

Mucho se ha escrito acerca de las deficiencias proteínicas del maíz, principalmente de algunos aminoácidos esenciales (lisina y triptófano). No obstante, una vez más se ha demostrado que la nixtamalización mejora la calidad de la proteína.

En lo referente a la proteína de los frijoles su calidad también ha sido impugnada por su deficiencia en metionina. Pero cabe aclarar que, al mezclar las proteínas del maíz nixtamalizado con las proteínas de los frijoles se aumenta la calificación química tanto del maíz como del frijol. Este efecto es el que se obtiene al preparar un taco de frijoles.

Los frijoles ofrecen además una alta concentración en hierro, calcio y tiamina. No obstante, es muy poco el hierro de origen vegetal que se absorbe. Ello se debe a que la absorción intestinal de este mineral depende no sólo de la cantidad y el tipo sino además de la combinación de alimentos que se encuentran en el tracto gastrointestinal.

En este sentido, diversos estudios han demostrado el incremento de la absorción intestinal del hierro en presencia de fuentes de ácido ascórbico, que en México se obtiene a través de las salsas comunes hechas con chile y jitomate, crudas, como la salsa mexicana, y las verduras de hojas verdes como los pápalos, los berros, las espinacas, el chipilín, las hojas de rábano y otros.

Por otro lado, la combinación de maíz nixtamalizado y frijol ofrece una alta aportación en fibras dietéticas. Esta comprende algunos componentes de las células de las plantas y pueden distinguirse al menos tres grupos. De acuerdo con las propiedades fisioquímicas de cada grupo se producen diferentes efectos fisiológicos en el intestino. Dentro de estos efectos pueden citarse: el incremento

del bolo fecal, la reducción del colesterol plasmático, la disminución de la velocidad de absorción de los hidratos de carbono en el intestino que favorecen el metabolismo de los azúcares.

Ya desde 1975, algunos estudios epidemiológicos mostraron la correlación entre la carencia o baja concentración de fibras dietéticas en las ingestas y algunos padecimientos como son: el cáncer del intestino grueso, diverticulitis y estreñimiento.

El aporte energético de la tortilla y el frijol también es apreciable, especialmente el de la tortilla.

Por lo tanto, el taco de frijoles, con salsa o verduras de hojas verdes es un magnífico ejemplo de la combinación de los alimentos de los tres grupos, ya que el maíz pertenece al grupo de los cereales (energía), los frijoles al grupo de las leguminosas (proteínas) y las salsas y pápalos al grupo de las verduras (vitaminas y minerales).

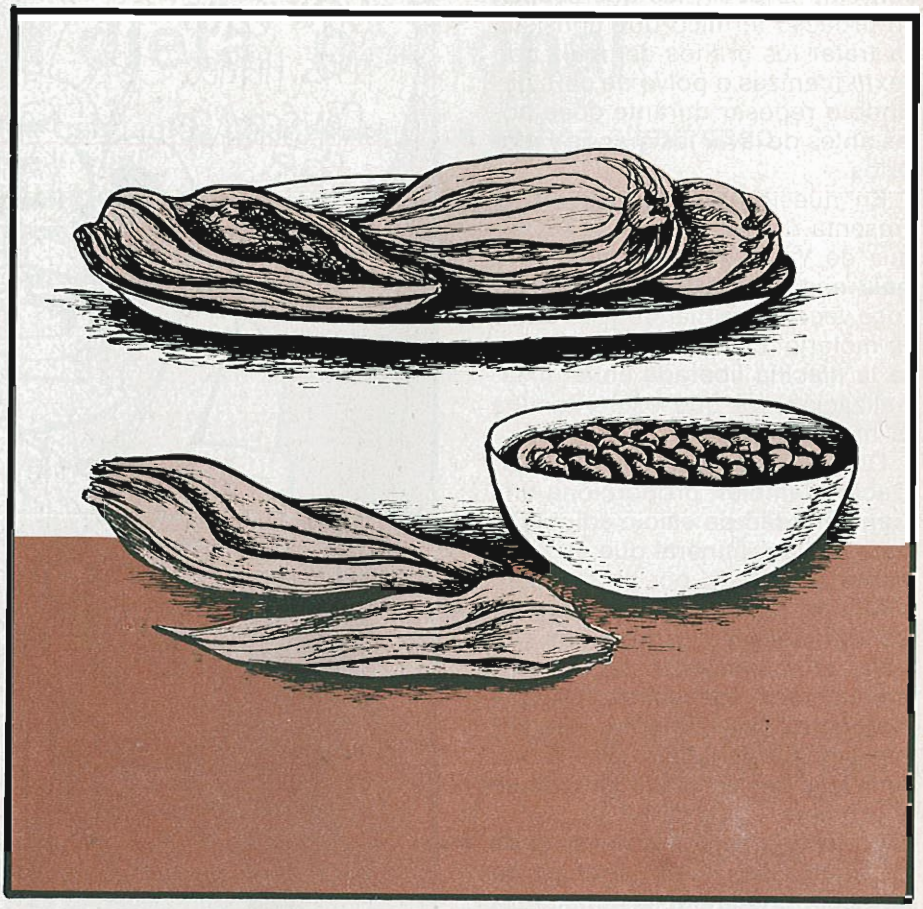
Tortilla, frijol y chile; base de una alimentación sabia que se ha mantenido durante siglos en el pueblo mexicano.

Fuente: Dra. Elba Durán. Entrevista y estudio sobre el valor nutritivo del maíz nixtamalizado y el frijol.

ANTOJITOS

Bollos de frijol

6 **tazas de frijol cocido**
1 **taza de pepita de calabaza tostada**
3 **hojas de aguacate**
20 **hojas santas**
20 **hojas de maíz**
— **chile pasilla al gusto**
— **aceite para freir**



1. Tueste, desvene y remoje los chiles en agua caliente. Escúrralos.
2. Licúe los frijoles con la pepita, los chiles y las hojas de aguacate; fría todo en poco aceite hasta que reseque y forme una pasta espesa.
3. En cada hoja de maíz ponga una hoja de hierba santa y una cucharada de la pasta de frijol. Envuelva y caliente en una vaporera.

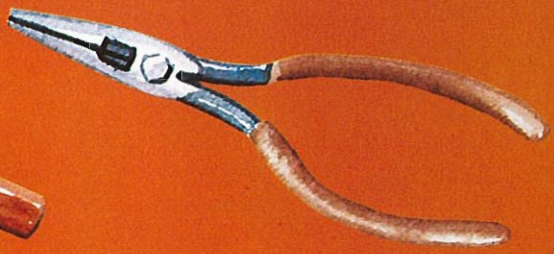
Fuente: ... y la comida se hizo. Vol. 5.

La Revista del Consumidor, órgano oficial de difusión del Instituto Nacional del consumidor, es una publicación mensual de capacitación y orientación a los consumidores. Tiene como objetivo ofrecer a sus lectores información y recomendaciones acerca de toda clase de bienes y servicios, sugerencias sobre el manejo racional del presupuesto familiar y la búsqueda de alternativas de consumo y mejores hábitos para el mejoramiento constante de la calidad de vida de la población.
El contenido de los artículos publicados —firmados o no— refleja la filosofía y el criterio editorial de la revista. Esta publicación no acepta anuncios publicitarios, no recibe muestras de productos, ni se compromete de manera alguna con ningún tipo de intereses comerciales. No autoriza la utilización de ninguno de los materiales publicados para fines publicitarios o comerciales. La violación de esta disposición ameritará denuncia ante las autoridades correspondientes.
El Instituto Nacional del Consumidor autoriza expresamente la reproducción total o parcial de los textos o estudios incluidos en esta Revista, siempre que se utilicen para orientación y capacitación de la población y se indique su procedencia.
Para correspondencia diríjase a: Revista del Consumidor, Unidad de Impresos y Suscripciones, Insurgentes Sur 1228-5° piso, Código Postal 03210, o al Apartado Postal 20600, México, D.F. Totalmente impresa en papeles nacionales por Prisma Mexicana, S.A. Norte 75 No. 2537. Col. Salvador Xochimanca, México, 16 D.F. Tels.: 527-94-40 al 44 399-36-44, Tipografía: TIPART —Tipografía y Formación— México, D.F. Distribución: Unión de Voceadores de México y Distribuidores Intermex, S.A. Afiliada a la Cámara Nacional de la Industria Editorial. Certificado de licitud de la Comisión Calificadora de Revista del Consumidor del 21 de mayo de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos del Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, Registro No. 015-1176. Características 218621408.

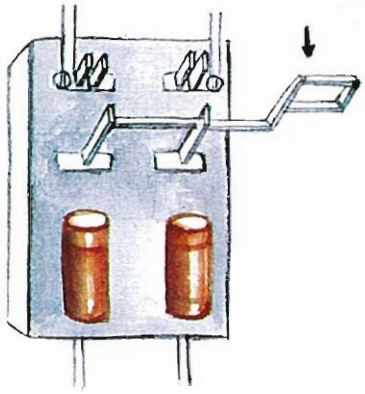
Cómo reparar un Portafocos o "Soquet"

En ocasiones llega a fallar el foco debido a que se desconecta o no funciona el portafoco o sitio en donde se pone el foco.

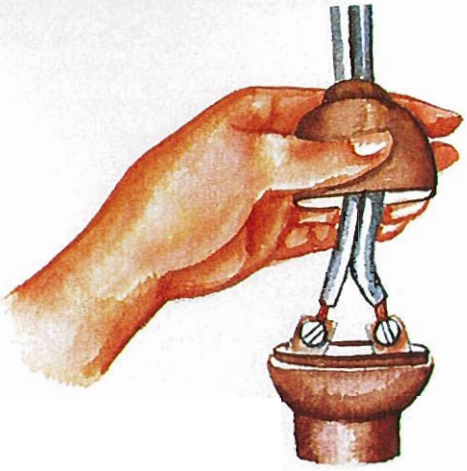
Materiales.- Portalámpara o porta foco
Desatornillador plano o de cruz.
Pinzas (si es necesario).



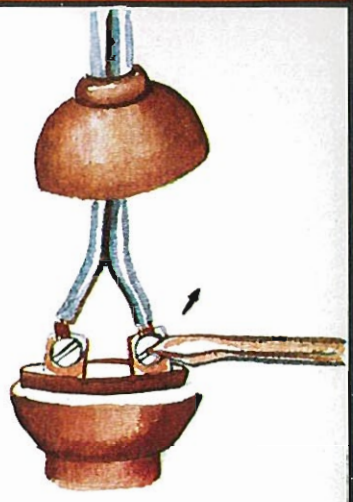
Instrucciones:



1. Desconectar el interruptor general.



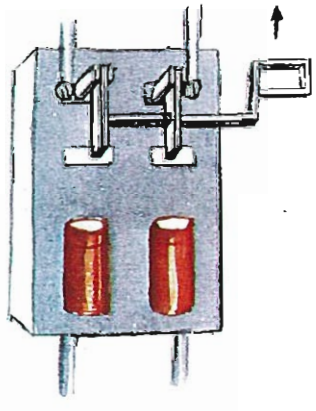
2. Abrir la parte superior o tapa del portalámparas.



3. Aflojar los tornillos y separar los cables de corríente.

4. Poner el nuevo portalámpara, fijar el cable en los tornillos, asegurar que éstos queden bien apretados, para que no se suelte el cable.

5. Nuevamente atornillar la parte superior o tapa del portalámpara.



6. Conectar el interruptor general.

EN TELA DE JUICIO

Cuando de vender se trata...

Que existen muchos anuncios en los que aparecen deportistas o artistas famosos, es evidente; también es cierto que esta práctica publicitaria, en su origen, pretende que el consumidor asocie las características que le son propias a los "ídolos" con el producto que anuncian, y así éste quede prestigiado o avalado.

Sin embargo, la publicidad, a través de los medios electrónicos (radio y televisión), en la época actual no sólo anuncia productos sino que utiliza los mensajes para crear la "imagen" de los artistas que actúan en ellos. Esto es, ya no sólo el "artista" prestigia al producto, sino que al hacer mensajes publicitarios muchos personajes consideran que adquieren más fama y popularidad, y por supuesto, dinero.

Como muestra, basta referir la imagen de "ternura" de un "ídolo juvenil" que es utilizado como gancho para promover papas fritas industrializadas. Esta "ternura" se manifiesta con un gesto bondadoso que el cantante dirige hacia una niña, hecho por el que casi se le hace tarde para empezar su espectáculo.

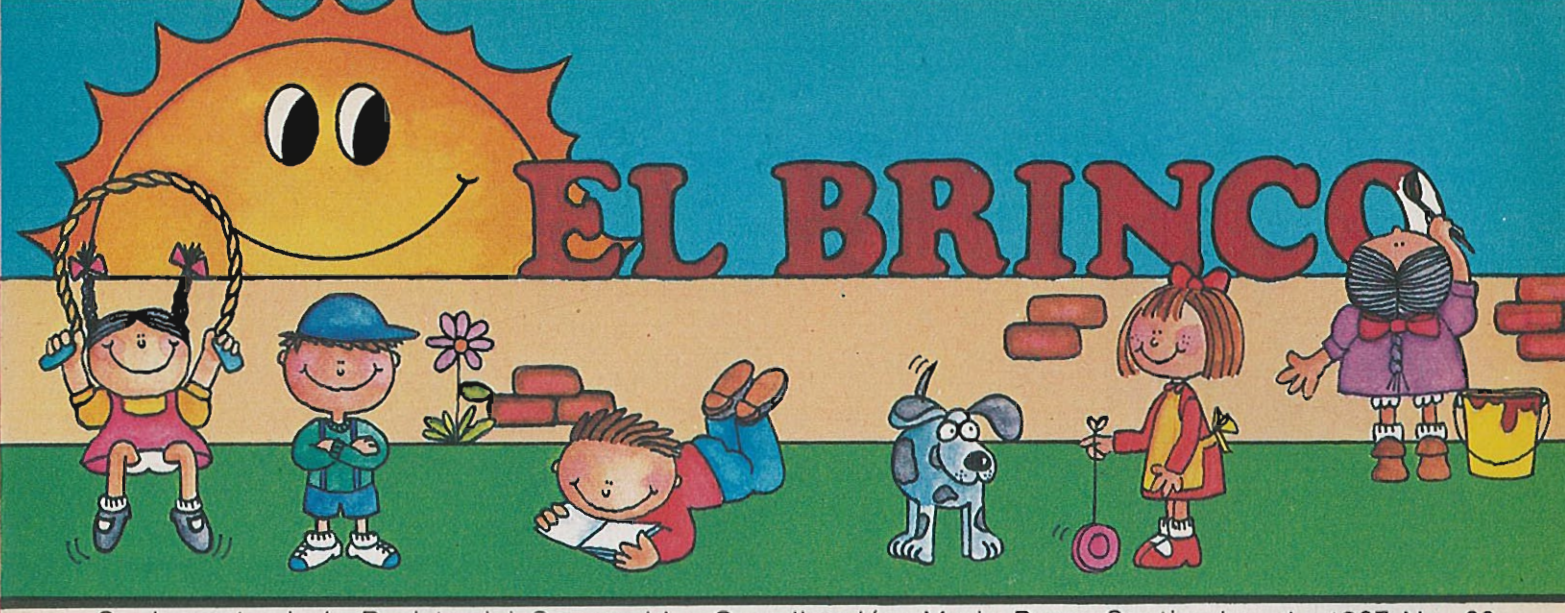
Otro aspecto de este anuncio lo constituye el hecho de que por ley, los productos de bajo o dudoso valor nutritivo tienen que hacer en su publicidad una recomendación para una buena alimentación. En este caso la leyenda dice: "come bien para crecer fuerte" y con el mismo tipo de letra, unos segundos después, aparece el concepto "papas fritas"; conclusión lógica: "comer bien, para crecer fuerte es comer papas fritas" lo cual es falso y a todas luces engañoso.

En fin, cuando de vender se trata, al parecer se vale de todo: explotación de sentimientos, imagen de prestigio, e incluso truculencias que algunos consideran genialidades. ¿No podría considerarse también el bienestar de los consumidores?

Usted ¿qué opina?

INSTITUTO NACIONAL DEL CONSUMIDOR

SECTOR COMERCIO Y FOMENTO INDUSTRIAL



Suplemento de la Revista del Consumidor Coordinación: Marie Puga. Septiembre de 1987 No. 68

Carteles y Recortes

Carteles y recortes

Hacer carteles es sencillo y muy divertido, sólo necesita algunos materiales y una **IDEA** que quieras decirle a los demás.
La **IDEA** es lo más importante del cartel, pero como tú tienes muchas, lo importante está resuelto.
Por ejemplo, si piensas en el desperdicio de agua y de alimentos, en la enorme cantidad de basura y en la contaminación, con estas ideas podrás hacer tu cartel. Otras ideas pueden ser invitaciones para ir al parque, a un museo o al cine.

¿Qué te parecería decirle a tus amiguitos que coman alimentos más nutritivos en vez de productos chatarra y para hacer realidad esta idea procede de la siguiente manera:

—Primero tienes que cortar una cartulina de 70 cm. de ancho por 1 mt. de largo.

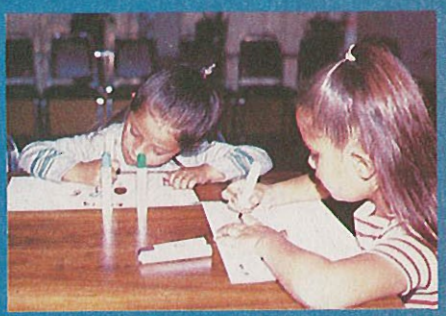
—Luego tienes que buscar, en las revistas viejas, ilustraciones de productos chatarra (pastelillos industrializados, refrescos, etcétera), y de alimentos nutritivos (frutas, verduras frescas, etcétera).

—Enseguida recortas las ilustraciones y las pegas en la cartulina en la forma que más te guste, separando las imágenes de los alimentos nutritivos y la de los productos chatarra.

—Si no tienes revistas puedes dibujar las imágenes tu mismo.

—Por último, con los plumones o las crayolas escribe una frase que complete tu idea.

Recuerda que para que el cartel sea muy atractivo tienes que usar colores brillantes e ilustraciones bonitas.



Materiales:

- **Cartoncillo o cartulina.**
- **Crayolas, plumones o lápices de colores.**
- **Tijeras de punta redonda.**
- **Pegamento o engrudo.**
- **Revistas (viejas).**

juegos científicos

Batalla naval en una tina

¿Sabes cómo hacer una batalla naval en un recipiente con agua?

Los barcos serán alfileres de metal que flotan en la superficie del agua. ¡Sí! flotan, aunque no lo creas; esto requiere de cierta habilidad y una poca de práctica.

Tu recipiente debe estar lleno hasta las tres cuartas partes; coloca en la superficie un pañuelo desechable o un pedazo de papel higiénico de 10 × 10 cm. aproximadamente. Coloca uno o varios alfileres sobre el papel que flota en la superficie. Con ayuda de un lápiz presiona suavemente en las esquinas del pañuelo para que se vaya al fondo sin que arrastre consigo a los alfileres. Si la operación te falla, vuelve a empezar, pero seca bien los alfileres.

Sumerge la punta de tu lápiz, acércala a uno de los alfileres y verás cómo éste se aleja inmediatamente; si no sacas el lápiz y persigues con la punta al alfiler, podrás moverlo en todas direcciones. Se juega entre varios jugadores. Si tu alfiler se hunde quedas eliminado; si se queda inmóvil más de cinco segundos también pierdes. Cuando dos alfileres se acercan pueden quedarse pegados y entonces se irán a pique quedando descalificados. Para que el combate sea más emocionante puedes poner obstáculos: algunas piedras que sobresalgan como arrecifes.

Ahora te explicaremos por qué el alfiler, que es más pesado que el agua, puede flotar: es un fenómeno de tensión superficial, en el que las partículas de agua se comportan como pequeños imanes y cada una es atraída por las que le rodean; sin embargo las que están en la superficie sólo son atraídas hacia abajo ya que no tiene partículas encima. El líquido actua como si fuera una membrana elástica; el alfiler se detiene sobre esa membrana sin romperla.

Por eso es que algunos insectos patinan en la superficie del agua.

Fuente: La Pandilla Científica.
Ediciones CONACYT.

Manchitas rojas

Algunas enfermedades suelen aparecer durante la edad escolar, entre 5 y 12 años. Todos las conocen y casi todo mundo las ha padecido. Te damos datos sobre esos enemigos para que los identifiques y los sobrelleves. Todas son eruptivas, es decir, que se manifiestan por manchitas rojas y son altamente contagiosas. Algunas son benignas (menos graves) y otras pueden ser graves por eso es necesario aislar a los niños enfermos, proporcionarles reposo, alimentación sencilla y cuidados especiales. En todos los casos se debe consultar al médico.

Más vale prevenir

Ilustración: Mónica Miranda

Así como hay enfermedades que podemos evitar por medio de vacunas o de higiene, también hay accidentes que ocurren en el hogar y que también podemos prevenir. Recuerda tomar las precauciones siguientes:

No dejes tus juguetes tirados en el suelo. Las canicas, juguetes con ruedas o con bastones para manejarlos pueden ocasionar graves caídas, a quienes tropiecen con ellos.

No juegues con canicas, fichas, botones o juguetes pequeños si está cerca alguno de tus hermanitos porque ellos pueden llevárselos a la boca y pueden obstruirles la garganta y causarles asfixia.

No transites cerca de la estufa en la cocina. Avisa a mamá si alguna cacerola o sartén, sobre las hornillas, está colocado con el asa hacia afuera.

No bebas líquidos de botellas ni pruebes píldoras o chochitos que se encuentren en frascos de medicina, sin preguntar antes a tus papás.

No juegues con bolsas de plástico, no las coloques sobre tu cabeza ni las uses como material de

ENFERMEDAD	¿Cómo empieza?	¿Cómo se i
Sarampión (Puede ser grave)	Catarro, ojos rojos y llorosos, tos seca. Al 4o. día aparece la erupción detrás de las orejas y se dispersa por el cuerpo.	Por unas ma blancas en la interior de las
Escarlatina (Puede ser grave)	Dolor intenso de garganta, fiebre alta. Manchitas rojas que desaparecen en 3 días y la piel se descama.	Al cabo de d aparece erup ingles y axila
Varicela (Benigna)	Fiebre moderada, malestar general, manchitas que comienzan en la cara.	Las manchita convierten en tamaño de u alfiler. Luego, por una costr produce com
Rubéola (Benigna)	Dolor de cabeza, resfriado ligero, manchitas rosadas en la cara que luego se extienden al cuerpo.	Se engruesan del cuello.
Roséola	Fiebre durante tres o cuatro días; cuando desaparece, la piel se cubre con unas manchitas rosadas. (Ver pág. 6)	No tiene ning especial.

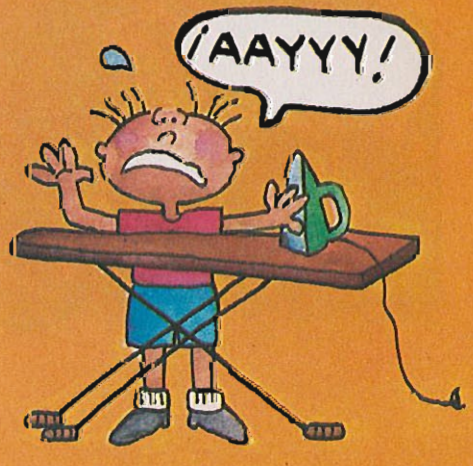
entifica?	¿Cuánto dura?	¿Hay vacuna?
nchas mucosa mejillas.	Alrededor de Dos semanas	Sí. Después de los 12 meses de edad.
os días ción en	Alrededor de 6 semanas.	No.
s se ampollas del a cabeza de se cubren a seca que ezón.	Si no hay complicación una semana.	No.
los ganglios	Una semana.	Sí. Pero no es muy necesaria para niños.
ún sintoma	5 días	No.

juegos. Pueden causar intoxicaciones respiratorias y también estomacales.

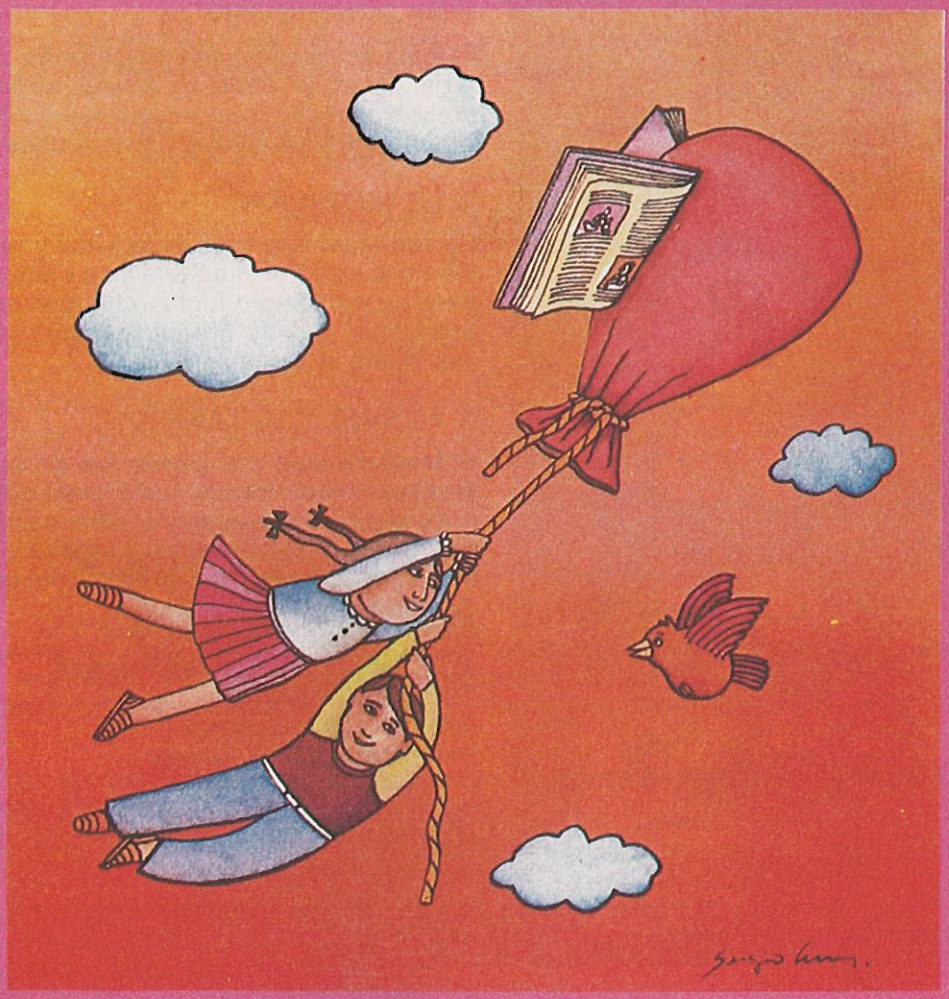
Aléjate de los instrumentos **punzocortantes** o sean picahielos, cuchillos, serruchos, seguetas, etcétera.

No te asomes a ventanas que no estén protegidas por rejas, especialmente si estás en un piso alto.

No te acerques a la plancha cuando esté concetada, ni a instrumentos o aparatos eléctricos que sus conexiones no estén debidamente protegidos.



Nuestros amigos los libros



¿Te gustaría dar un paseo con nosotros por el bosque? ¡Anímate! Ahí encontraremos diferentes aromas: perfumes de hierbas y flores, olores de animales y de tierra húmeda. También escucharemos sonidos agradables: el rumor del viento entre las copas de los árboles, el trinar de los pájaros, y hasta el latido de nuestro corazón.

¡Ah! pero eso no es todo, también disfrutaremos de muchos colores, así como las diferentes formas y tamaños de lo que hay en el bosque.

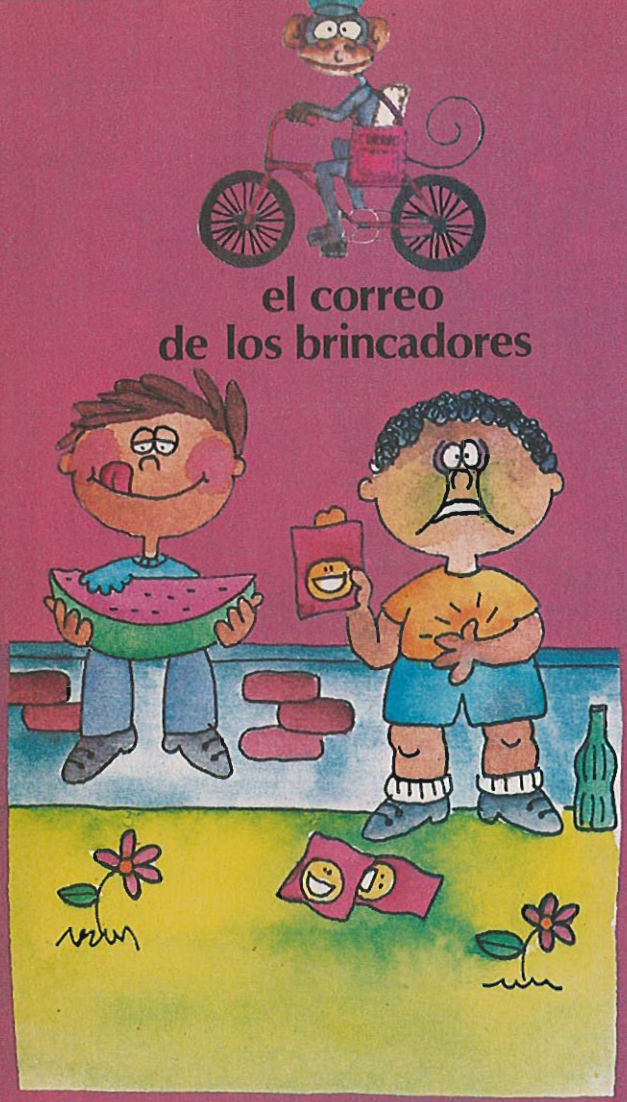
¿Te gustaría saber por qué el bosque es importante para la vida de todos? Saber además, cómo vive el bosque y cómo se le puede sacar provecho sin perjudicarlo?

En la nueva serie de libros que publica el Consejo Nacional de Fomento Educativo (CONAFE) titulada **Educación Ambiental** encontrarás respuesta a ésta y otras inquietudes, ya que además de **El bosque**, podrás disfrutar de otras lecturas como **Las tortugas de mar**, **Nuestro medio ambiente y ¿Qué hacer con la basura?**

Por si fuera poco, el CONAFE, también ha publicado la serie **Literatura infantil**: Cuatro libros que te enseñan cuentos, leyendas, versos, dichos, adivinanzas, canciones, poemas, etcétera, que hablan sobre nuestro pueblo.

Puedes encontrar estas publicaciones en las principales librerías del país. ¡Haz provechoso tu tiempo libre!

Fuente: CONAFE.



Conclusiones del Círculo Infantil

1. EL CONSUMISMO

El tema del consumismo nos enseñó cómo no gastar el dinero en cosas de las que no sacamos nada de provecho. El consumismo es aquello que nosotros compramos y que no necesitamos.

2. LA NUTRICION

La nutrición es la base de la salud y este tema tambien nos sirvió de mucho a mí y a mis compañeros, para no comer productos chatarra por que estos productos no nos nutren, nomás nos hacen que nos duela el estómago.

3. EL VINO Y EL TABACO

El tema del vino y el tabaco fue del que más sacamos provecho. Porque nos enseñó que el vino nos hace mal para el cuerpo y el tabaco para los pulmones. Como nosotros vamos a llegar a la edad de que esos vicios nos pueden gustar, "este tema nos ayudó mucho".

Esc. Urb. Nª 81 Rep. de Panamá
Turno Vespertino
Grado 5º "A"
Verónica Sánchez Vásquez.

Conclusiones

A mi me gustó estar en el Círculo Infantil porque aprendí muchas cosas interesantes que sirvieron a mi familia y a mí.

Todos aquellos consejos que nos dieron, yo los estuve publicando en mi casa, y les sirvieron de mucho porque se remediaron algunos de los problemas familiares, por eso en mi hogar están contentos de que yo pertenezca al Círculo Infantil.

Todos los trabajos que hicimos también les sirvieron a compañeros de esta escuela y a los maestros y padres de familia que escucharon los consejos que les dimos.

Nombres: Nora Cristina Figueroa Ramírez.
Ramona Quezada del Saz.
María Guadalupe Velasco Velázquez.
Susana Rodríguez Sepélveda.
Marichuy Balvalneda Rubio.

Grado: 6º "A"
Zona escolar: 6
Escuela: República de Panamá.
Turno: Vespertino

Tres niños que asistieron a los Círculos Infantiles de Verano en el estado de Jalisco, nos han enviado sus opiniones sobre como aprovecharon las enseñanzas, los trabajos y el tiempo que dedicaron a esta actividad durante sus vacaciones escolares.

¿Sabes que hay un programa de bibliotecas que también incluye a las mamás? Mientras tú asistes y juegas o aprendes en los programas para niños, mamá puede desarrollar actividades programadas para ella. ¡Vayan con mamá!

A la una... a las dos y a las tres ¡Brinca! y escribe a El Brinco.

Apartado 20-600
México, D.F. 01020
Para tí y mamá.